



令和2年度8月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子を よくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
<p>8月は、簡易給食(主食・主菜・副菜の3品)に加えて、牛乳も提供します。パンは個包装、ごはんは個別容器でお届けします。 9月からは、通常どおりの給食を再開する予定です。</p>										
19	水	○	パインコッペパン フライドチキン ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 鶏もも肉 ハム	パインパン 片栗粉 薄力粉 米白絞油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	セロリ しょうが にんにく にんじん きゅうり	731	33.8	<div style="text-align: center;">  <p>☆給食にでる魚のお話☆</p> <p>●21日: 鰯</p> <p>鰯は、その名のとおり、味が良いことからついた名前です。春から夏にかけて脂がのるので今がおいしい時期です。</p> <p>●24日、28日:メルルーサ</p> <p>スーパーなどでは見ない魚ですが、ヨーロッパの方でたくさん獲れる魚です。白身の魚で体長1メートルくらいになるものもあります。</p> <p>●27日: 鯖 </p> <p>鯖には体に良い働きをする脂がたくさん入っています。焼いたり、煮たり、揚げたりと様々な調理法で楽しめます♪</p> <p style="text-align: right;">給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p> </div>	
20	木	○	ぶどうコッペパン ハンバーグのおろしソース きのこのソテー エビフライ※	牛乳 ハンバーグベーコン エビフライ※	ぶどうパン 米白絞油 きび砂糖	だいこん にんにく しょうが キャベツ エリンギ ぶなしめじ	638	26.3		
			※3月に小学校の卒業祝いとして提供できなかったエビフライを「中学校1年生」にのみ提供します。							
21	金	○	ごはん (ふりかけ) 鰯フライ (ソース) ひじきのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳 あじ ほしひじき	精白米 薄力粉 パン粉 米白絞油	冷凍むぎ枝豆 キャベツ にんじん	725	27.7		
24	月	○	ココアコッペパン メルルーサのトマトソース 炒めごぼうサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳 メルルーサ	ココアパン 薄力粉 オリーブ油 きび砂糖 米白絞油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ トマト缶詰ダイス ごぼう にんじん 冷凍いんげん 冷凍ホールコーン	609	32.5		
25	火	○	わかめごはん 揚げ鶏の甘酢あんかけ (2) キャベツの胡麻和え (胡麻ドレッシング)	わかめ 牛乳 鶏もも肉	精白米 片栗粉 米白絞油 きび砂糖 ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん	750	28.5		
26	水	○	黒砂糖コッペパン メンチカツ (ソース) 海藻サラダ (青じそドレッシング)	牛乳 メンチカツ 海草ミックス	黒砂糖パン 米白絞油	にんじん キャベツ きゅうり	601	21.9		
27	木	○	ゆかりごはん 鯖の辛味ソース 大根と豚肉の煮物	牛乳 さば 豚かた肉 油揚げ	精白米 米白絞油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 きび砂糖	しょうが にんにく だいこん にんじん 干しいたけ	744	32.8		
28	金	○	ミルクコッペパン メルルーサのフライ (ソース) コーンサラダ (フレンチドレッシング) ゆずレモンシャーベット	牛乳 メルルーサ ゆずレモンシャーベット	ミルクパン 薄力粉 パン粉 米白絞油	キャベツ もやし にんじん 冷凍ホールコーン	672	32.9		
31	月	○	ごはん (ふりかけ) 鶏肉の胡麻焼き 青のりポテト	牛乳 鶏もも肉 ちりめんじゃこ あおのり	精白米 ごま きび砂糖 ごま油 米白絞油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん	683	32.6		
<p>*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。</p>										