

# 令和2年8.9月献立

こちらは中学年の栄養価です。  
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名		食品名						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
		主食	主菜・副菜・デザート	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
				たんぱく質が多い	しほが多い	たんぱく質が多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	
24 (月)	牛乳	コメツコカレーライス	カラフルソテー	こめ じゃがいも こめ ころめ	こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく だいず まくろ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかピーマン ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	692 23.8 31.1
25 (火)	牛乳	★あぶたまどん	こんさいのみそしる	こめ きびざとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	とりにく あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん みつば ごまつな	しょうが たまねぎほししいたけ ごぼう だいこん れんこん ねぎ	653 27.1 28.9
26 (水)	牛乳	★ほたてとあさりの パエリア 世界の料理*スペイン	さかなのマヨコーンやき コメツコマカロニスープ	こめ こめコマカロニ	オリーブゆ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	とりにく ★あさり ★かいはしら かたいたい ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん あかピーマン パセリ ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが コーン セロリー キャベツ	583 29.0 27.9
27 (木)	牛乳	★ガバオライス 世界の料理*タイ	ビーフンスープ	こめ きびざとう でんぶん ビーフン	こめあぶら ごまあぶら	とりにく とりひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ キャベツ	601 23.1 28.2
28 (金)	牛乳	えだまめチャーハン	はるさめにくだんごスープ オレンジゼリー	こめ でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	やきぶた とりひきにく とろろ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ えだまめ ほくさい えのきたけ みかんジュース みかんかん	590 20.6 27.8
31 (月)	牛乳	★わかめうどん 野菜の日	★なつやすいとたこのかきあげ	★うどん ★こむぎこ でんぶん	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	とりにく あぶらあげ だいず ★たこ	こんぶ わかめ ★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	だいこん ほししいたけ えだまめ ねぎ ゴーや たまねぎ コーン	576 21.8 31.9
1 (火)	牛乳	はいがごはん	ピリピリしらたき しおにくじゃが	こめ しらたき きびざとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ	697 20.5 32.0
2 (水)	牛乳	★やきピロシキ 世界の料理*ロシア	ボルシチ バイゼリー	★まるパン はるさめ でんぶん じゃがいも きびざとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ぶたにく ベーコン	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しょうが セロリー ほししいたけ にんにく ビート パインアップルジュース パインアップルかん じゃがいも	598 24.0 31.9
3 (木)	牛乳	わかめごはん 旬*すだち	★さばのすだちやき ごまつなのみそしる	こめ	オリーブゆ	★さば とうふ みそ	わかめ ★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ごまつな	すだち たまねぎ えのきたけ	590 26.7 30.7
4 (金)	牛乳	こぎつねごはん	こんにやくのびりからいため とうがんのつくねじる	こめ もちごめ きびざとう こんにやく でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく あぶらあげ とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごねぎ さやいんげん ごまつな	ごぼう れんこん だいこん しょうが ねぎ とうがん	575 22.0 33.0
7 (月)	牛乳	はいがごはん	はたけのおにく あまからに ねりまみそみそしる	こめ でんぶん きびざとう	こめあぶら	だいず とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	600 22.9 25.4
8 (火)	牛乳	あわごはん	さけのもみじやき けんちんじる	あわ こめ さといち	マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら	さけ とりにく あつあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	598 27.1 31.0
9 (水)	牛乳	あおだいずごはん 重陽の節句	★きつかしゅうまい きつがる	こめ もちごめ ★しゅうまいのかわ でんぶん	ごまあぶら	だいず ぶたひきにく とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう ひじき かんてん こんぶ	にんじん ごまつな	きく しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン だいこん えのきたけ ねぎ	579 22.4 25.5
10 (木)	牛乳	★ココアパン 世界の料理*イギリス	★シェパードパイ ジュリエンスープ	★ココアパン でんぶん じゃがいも	こめあぶら ★バター	ぶたひきにく だいず ★とうにゅう ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー	617 24.8 35.0
11 (金)	牛乳	ひじきごはん	★あなかけたまごやき しらたまじる	こめ もちごめ きびざとう でんぶん しらたまご	こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	ぶたひきにく あぶらあげ とうふ ★たまご とりにく	ひじき ★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん ねぎ きりほしだいこん	677 25.8 29.1
12 (土)	牛乳	まあぼどうふどん	はるさめのしおこうじいため	こめ きびざとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん いら あかピーマン ごまつな	しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ もやし えのきたけ	622 23.3 29.7
14 (月)	牛乳	★やさいのうまにどん	★ワンタンスープ	こめ でんぶん ★ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん ねぎ	641 20.5 32.9
15 (火)	牛乳	はいがごはん	とうふハンバーグきのごデミソース はくさいとベーコンのスープ	こめ こめごパン でんぶん きびざとう じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー) オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく とうふ ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ はくさい セロリー	593 20.1 31.0
16 (水)	牛乳	★ジャージャーめん	じゃがいものちゅうかいため	★ちゅうかめん きびざとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん いら	もやし きゅうり にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ れんこん しょうが	683 27.0 29.6
17 (木)	牛乳	きびごはん	★ししやものなんばんつけ じゃがいものみそしる	こめ きび ★こむぎこ でんぶん きびざとう じゃがいも	こめあぶら	あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ししやも わかめ いりこ こんぶ	にんじん あかピーマン	しょうが たまねぎ	613 22.8 27.5
18 (金)	牛乳	★タコライス 食育の日*沖縄県	もずくスープ	こめ きびざとう	こめあぶら	ぶたひきにく だいず ぶたにく とうふ	★チーズ もずく ★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ	635 24.7 31.9
23 (水)	牛乳	★ハムチーズロール	ポークビーンズ マスケットゼリー	★しよくパン じゃがいも こめこ さとう	こめあぶら	ハム ぶたにく だいず いんげんまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ ぶどうジュース ぶどうかん	626 26.6 29.6
24 (木)	牛乳	さつまいもごはん 旬*さつまいも	★にくどうふ ★だいずといりこのごまがらめ	こめ もちごめ しらたき さつまいも ★やきぶ きびざとう でんぶん	こめあぶら ★しろうごま	ぶたにく やきとうふ だいず	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい えのきたけ	708 26.8 35.8
25 (金)	牛乳	さんまごはん 旬*さんま	おかかあえ とんじる	こめ でんぶん きびざとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら	さんま かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こんぶ ★ぎゅうにゅう いりこ	ごねぎ ごまつな にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	680 26.2 36.7
28 (月)	牛乳	★なすミートスパゲティ	ツナドレサラダ	★スパゲティ きびざとう こめこ	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず まくら	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ	588 23.1 32.1
29 (火)	牛乳	はぎのはなごはん	あげだしとうふ にくみそがけ さつまいものみそしる	こめ もちごめ でんぶん きびざとう さつまいも	こめあぶら	さきざ とうふ とりひきにく こうやとうふ みそ あぶらあげ	こんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ	659 22.6 28.8
30 (水)	牛乳	★あしたばたまご チャーハン 明日は都民の日	★とびうおのぼうぎょうざ ムロふしスープ	こめ きびざとう ★ぎょうざのかわ でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	まくろかん ★たまご ★とびうお だいず とりにく	★ぎゅうにゅう こんぶ	あしたば いら にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん えのきたけ	588 26.1 27.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数27回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

### 給食費のお知らせ

8月、9月の引き落とし日は、  
**8月26日(水)、9月28日(月)**です。  
 ※ 移動教室・宿泊中止に伴い、対象学年につきましては、  
 9月の引き落とし額に上乗せいたします。ご承知おきください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	625	15.5	30	2.4	340	105	2.4	239	0.44	0.49	25	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上