令和２年８月　学校給食予定献立表（中学校）

※　物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）	エネルギー（kcal） たんぱくしつ（g）
24	月	ご飯　牛乳 豚ピリ炒め モロヘイヤスープ 冷凍みかん	ごはん　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	はくさいキムチ　にんじん　ごぼう さやいんげん　いとこんにゃく モロヘイヤ　たまねぎ　ねぎ ほししいたけ　みかん	733 28.1
25	火	パン　ブルーベリージャム 牛乳 ウインナーとチンゲン菜のトマト煮 コーンスープ	パン　オリーブあぶら さとう　じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー　ベーコン	チンゲンサイ　たまねぎ　にんにく さやいんげん　トマト　コーン にんじん　キャベツ　パセリ	734 29.8
26	水	夏野菜カレー 牛乳 ◆ごまじゃこサラダ	ごはん　じゃがいも こむぎこ　あぶら ごま　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　しらすぼし	たまねぎ　なす　トマト　かぼちゃ あおピーマン　にんにく　しょうが もやし　こまつな　キャベツ	730 22.5
27	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 卵とレタスのスープ	くろざとう　パン マーマレード　あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ベーコン	たまねぎ　みかん　にんにく レタス　しめじ　にんじん　パセリ	727 33.9