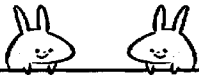


8月スクールランチ予定献立表

中学校



夏バテ予防に
夏こそ野菜をたくさん
食べましょう

8月が旬の野菜



野菜たっぷりのメニューで
ビタミン、食物繊維プラスに
なってパッチリだね!!

日	メニュー	材料	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま		
19 日 (火)	ごはん	業務米	26 日 (火)	ごはん	様似米
	鶏の照り焼き	鶏肉、しょうが、にんにく		さばのみりん焼き	さば
	洋風金平	ごぼう、ベーコン、人参、コーン、		塩肉じゃが	じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、しらたき
	かぶのスープ	かぶ、玉葱、しめじ、パセリ		味噌汁(ナス、大根)	大根、なす
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉	
20 日 (水)	トマトクリームパスタ	スパゲティ、トマト、にんにく、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、ナス、牛乳、玉葱、ベーコン、生クリーム	27 日 (水)	醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、長ねぎ、しめじ、人参、なると、オイスターソース、にんにく
	ブルーベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、ブルーベリー、スキムミルク		揚げ餃子	餃子
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉	
	21 日 (木)	ごはん		様似米	28 日 (木)
豚キムチ炒め		玉葱、白菜キムチ、白菜、豚肉、人参、にら、ごま	海老グラタン	牛乳、えび、玉葱、マカロニ、チーズ、枝豆、スキムミルク	
豆腐のチョレギサラダ		豆腐、小松菜、人参、ごま、にんにく、焼きのり	さつまいものサラダ	さつまいも、胡瓜、人参、コーン	
ワカメスープ(椎茸・卵)		卵、しいたけ、ワカメ	ミネストローネスープ	トマト、キャベツ、玉葱、ウインナー、にんにく、パセリ	
アレルギー表示 えび、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			
22 日 (金)	ごはん	様似米	29 日 (金)	ごはん	様似米
	二色丼の具	卵、鶏肉、しょうが		鶏すきやき	焼き豆腐、鶏肉、玉葱、白菜、しらたき
	春雨サラダ	春雨、ポークハム、胡瓜、人参		大根とツナのサラダ	大根、胡瓜、ツナ
	味噌汁(キャベツ・油揚げ・人参)	キャベツ、人参、油揚げ		味噌汁(油揚げ、ごぼう)	ごぼう、油揚げ
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご	

8月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 735Kcal、たんぱく質 25.0g、
脂質 21.8g、炭水化物 105.7g、
食塩相当量 2.5g〔推定値〕