

8月

スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
19	ごはん	様似産の米	26	ごはん	様似産の米
日	塩肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき	日	鶏のはちみつ醤油照り焼き	鶏肉
(月)	おかか和え	白菜、ほうれん草、竹輪、カツオ節	(月)	じゃが芋とピーマンの塩昆布炒め	じゃがいも、ピーマン、ツナ、塩こんぶ
	豆腐となめこの味噌汁	豆腐、なめこ		ひき肉と大根のスープ	豚肉、大根、玉葱、人参
	アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	
20	ごはん	様似産の米	27	きんぴら丼(麦ごはん)	様似産の米、大麦、豚肉、ごぼう、しらたき、人参、さつま揚げ、長ねぎ、しいたけ、ごま
日	鶏ザンギ	鶏肉、卵、しょうが、にんにく	日	梅和え	キャベツ、ほうれん草、しらす干し、梅
(火)	春雨サラダ	胡瓜、ハム、春雨、人参、ごま	(火)	白菜と揚げの味噌汁	白菜、油揚げ
	ふわふわ卵スープ	卵、玉葱、しいたけ			
	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、豚肉、ごま	
21	ツナとトマトスパゲティ	スパゲティ麺、トマト缶、玉葱、ツナ、ピーマン、にんにく	28	坦々豆乳うどん	ソフトうどん麺、調製豆乳、豚肉、もやし、水菜、人参、ごま、しょうが
日	十美先生の給食コロッケ	給食のコロッケ(じゃがいも、玉葱)	日	ココア蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、ココア
(水)	キャベツとチキンのごまドレ	キャベツ、とり・ささみ、スイートコーン、人参、ごま	(水)		
	アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、落花生、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
22	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	29	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン
日	ホットドックソーセージ	ソーセージ、キャベツ	日	照り焼きハンバーグ&レタス	ハンバーグ、レタス
(木)	ポテトサラダ	じゃがいも、胡瓜、スイートコーン、ヨーグルト	(木)	マカロニサラダ(枝豆・かに風味)	マカロニ、枝豆、かに風味かまぼこ、ヨーグルト
	白菜とあさりのミルクスープ	牛乳、白菜、あさり、玉葱、人参、パセリ		ミネストローネスープ	トマト缶、玉葱、じゃがいも、ベーコン、にんにく、パセリ
	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
23	夏野菜チキンカレー(麦ごはん)	様似産の米、大麦、鶏肉、じゃがいも、なす、玉葱、人参、ズッキーニ	30	わかめごはん	様似産の米、わかめ
日	すいか	すいか	日	鮭の塩焼き	鮭
(金)			(金)	小松菜のごま和え	キャベツ、小松菜、ごま
				豚汁	豚肉、豆腐、じゃがいも、大根、人参、コンニャク、ごぼう、しょうが
	アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			アレルギー表示 小麦、さけ、大豆、豚肉、ごま	

1月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 744Kcal、たんぱく質 26.6g、脂質 25.5g、炭水化物 98.3g、食塩相当量 3.0g〔推定値〕