

8月 こんだて表(小学校)

令和2年度 渋川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質 (g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
24月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬け こんにゃくサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく ●たまねぎ りんご キャベツ きゅうり こんにゃく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	690 20.6 3.3
25火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はるさめサラダ なめこのみそ汁	さば ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり なめこ ねぎ	ごはん はるさめ	マヨネーズ	671 25.2 2.5
26水	まる 丸パン よこぎ 横切り	牛乳	野菜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ ☆アップルシャーベット	ベーコン	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく だいこん りんご	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あげあぶら ドレッシング	636 18.6 2.9
27木	ごはん	牛乳	あまず にくだんご 甘酢肉団子(2ヶ) ひじきの炒め煮 夏野菜のみそ汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ だいす	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ いんげん	しいたけ こんにゃく たまねぎ ●なす	ごはん さとう	あぶら	604 22.3 2.7
28金	せわ 背割れ コッパン	牛乳	ロングウィナー (ケチャップ) マカロニサラダ 野菜スープ	ウィナー ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー	きゅうり ●たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	630 22.6 2.9
31月	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油 きんぴら 貝だくさんみそ汁	とりにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん	レモン ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あげあぶら ごまあぶら ごま あぶら	645 24.6 2.6

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。
●は渋川産を使う予定です。
※材料の都合で献立が変わることがあります。



基準値	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27
塩分(g)	2未満