

# 8月 こんだて表(中学校)

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	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	869 24.7 3.9
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	860 31.4 3.1
26水	丸パン 横切り	牛乳	野菜コロケ 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	750 21.8 3.5
27木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3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 だいず	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	792 28.5 3.5
28金	背割れ コッペパン	牛乳	ロングウィンナー (ケチャップ&マスタード) マカロニサラダ 野菜スープ	ウィンナー 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	829 29.3 3.8
31月	ごはん	牛乳	ささみフライレモン醤油 きんぴら 具だくさんみそ汁	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 こまあぶら こま あぶら	778 27.6 2.9

☆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)	830
たんぱく質(g)	34
塩分(g)	2.5未満