



8月予定献立表



御徒町台東中学校
給食回数5回

日	献立名	牛乳	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
25 火	夏野菜のカレーライス	○	豚肉	粉チーズ	人参	にんにく、生姜 なす、ズッキーニ 玉葱	米、麦 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	825 kcal 24.9 g
	海藻サラダ			海藻ミックス わかめ		キャベツ きゅうり、玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					冷凍みかんの予定			
26 水	釜焼きビビンバ	○	豚肉		人参、小松菜	大豆もやし 白菜キムチ、ねぎ、 生姜、にんにく	米、麦 砂糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	801 kcal 26.2 g
	青菜とコーンのスープ		ベーコン 豆腐		青梗菜	えのきたけ、玉葱 キャベツ ホールコーン	澱粉		
	お菓子な目玉焼き			粉寒天 牛乳		黄桃(缶詰)	砂糖		
27 木	じゃこ入りわかめごはん	○		炊き込みわかめ ちりめんじゃこ			米、麦	白ごま	762 kcal 31.3 g
	肉じゃが		牛肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉葱、椎茸 しめじ	じゃがいも 砂糖	米サラダ油	
	野菜の生姜しょうゆ和え				人参、小松菜	もやし、生姜 キャベツ			
28 金	炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉 えび、いか		人参	筍、玉葱、しめじ もやし、キャベツ 枝豆	中華麺、澱粉	米サラダ油	848 kcal 35.1 g
	大豆小魚芋の炒り煮		大豆	かえり煮干し			さつまいも 澱粉、砂糖	白ごま 米白絞油	
	くだもの					ピオーネの予定			
31 月	ナンピザ	○	ベーコン	チーズ	ピーマン トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム にんにく	ナン	米サラダ油	837 kcal 32.5 g
	コーンシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	人参、パセリ	玉葱、 ホールコーン(缶) クリームコーン(缶)	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 バター	
	茎わかめサラダ			茎わかめ		大根、きゅうり キャベツ、玉葱	三温糖	米サラダ油 ごま油	

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。
☆果物以外はすべて加熱して提供します。