

(中学校・西の杜後期 生徒用)



# 8月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標: **衛生に気を付けて食事をしよう**

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
27 金	ご飯 牛乳 シャーベット	星のコロッケ 海藻サラダ 肉だんごと春雨のスープ	肉団子	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 にら	キャベツ コーン もやし たけのこ 干しいたけ	ご飯 春雨 コロッケ シャーベット	米油	833 22.5 18.7		
30 月	梅ご飯 牛乳 ブルーベリータルト	さばの銀紙焼き 青菜のごまひたし 具だくさん汁	さばの銀紙焼き 豚肉 大豆 味噌	牛乳	<b>小松菜</b> 人参	梅 もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも ブルーベリータルト	ごま 米油	851 33.7 20.9		
31 火	麦ご飯 牛乳 ヨーグルト <b>乳</b>	オムレツ <b>卵</b> コールスローサラダ 夏野菜カレー	オムレツ 豚肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト 黄ピーマン	キャベツ コーン レモン 生姜 にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ <b>卵</b> <b>乳</b> <b>種</b> 米油	964 33.0 23.5	<給食なし> 西の杜7年	

※太字は氷見の食材です。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<b>卵</b> ・卵 (魚卵を除く)	<b>乳</b> ・乳・乳製品	<b>甲</b> ・甲殻類(エビ・カニ)	<b>種</b> ・ごま、栗を除く種実類
---------------------	-----------------	----------------------	----------------------

