



8月献立表

高幡梯学校給食共同調理場

日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 2群	3群 4群	5群 6群	
25 (火)	食パン 野菜スープ スパイシーチキン フレンチサラダ	小 602	29.3	18.0	2.6	ベーコン 牛乳 鶏肉	にんじん コーン にんにく ほうれん草 キャベツ きゅうり 黄パプリカ	パン オリーブオイル ジャム 砂糖	
26 (水)	わかめごはん 夏野菜みそ汁 五目たまご焼き 小松菜サラダ	小 644	23.6	20.7	2.5	油揚げ 牛乳 みそ 五目たまご焼き ツナ	かぼちゃ たまねぎ 小松菜 ナス キャベツ レモン汁	ごはん 油 砂糖	
27 (木)	野菜みそラーメン しそ餃子 ブロッコリーサラダ	小 694	28.9	22.8	2.3	豚肉 ハム 牛乳 なたとみそ 餃子	にんじん キャベツ ニラ きくらげ しそ メンマ ブロッコリー	中華麺 ドレッシング 油	
28 (金)	ポークカレー バンバンジーサラダ パインコンポート	小 680	22.2	17.5	2.6	豚肉 牛乳 鶏肉	にんじん にんにく たまねぎ ほうれん草 パイン グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	ごはん ドレッシング じゃがいも カレールウ 油	
31 (月)	ごはん 豚汁 焼き魚 (鮭) もみ漬け	小 662	26.7	23.0	2.5	豚肉 牛乳 鮭 豆腐 みそ	にんじん こんにやく 大根 キャベツ ねぎ たくわん ごぼう きゅうり	ごはん 油 ごま	

夏休みを楽しく元気に過ごすために



早寝・早起き・朝ごはん



- ★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
- ★献立表の右側のらんには1食あたりの E:エネルギー (Kcal)、P:たんぱく質 (g)、F:脂肪 (g)、塩分:食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
- ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。
- ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までをお願いします。



夏休みの食事のポイント



な んでも食べて 夏バテ知らず



つ めたいものは ほどほどに



や たらとおやつは 食べないで



す ききらいを 克服しよう



み どの仲間を タップリと

