

令和2年8月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主な材料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂			
3日 (月)	バターロール		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	840 (kcal) 3.4 (g)	
	牛乳		牛乳							
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭			玉ねぎ			卵不使用マヨネーズ		
	玉ねぎとひよこ豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん	玉ねぎ キャベツ 枝豆			油		コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ
4日 (火)	麦ご飯 味付けのり	かつお	のり 昆布			米 麦 砂糖 水あめ		しょうゆ 食塩	825 2.5	
	牛乳		牛乳							
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				でん粉 砂糖				
	夏野菜の豚汁	豚肉 生揚げ みそ かつお節	かたくちい わし	かぼちゃ いら にんじん いん げん	ごぼう 玉ねぎ な す ねぎ		じゃがいも			
	★ワインゼリー					砂糖		ワイン		
5日 (水)	麦ご飯					米 麦			780 2.1	
	牛乳		牛乳							
	いかフリッター (3)	いか	おきあみ あおき			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	しょうゆ 食塩		
	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	昆布	いら にんじん 小松菜	しょうが もやし キャベツ 白菜 玉 ねぎ 大根 りんご にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 酢 唐辛 子 食塩		
6日 (木)	メープルシュガーパン		脱脂粉乳			メープルシュ ガー 小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	890 3.2	
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグのケチャップソース	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ マッシュ ルーム	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	豚脂 油	しょうゆ 食塩 ガラ スープ ソース ケ チャップ		
	ポトフ	ウインナー		にんじん いん げん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょ う		
7日 (金)	麦ご飯					米 麦			873 2.7	
	牛乳		牛乳							
	常陸牛カレー	牛肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマ ト	しょうが にんにく 玉ねぎ パパイア りんご レーズン	じゃがいも 砂 糖 小麦粉	油	カレールウ 食塩 こ しょう ソース		
	コーンサラダ コーンドレッシング	まぐろ	わかめ	にんじん	とうもろこし きゅ うり キャベツ		油	食塩 コーンドレッシン グ		
★シークワーサーゼリー				シークワーサー	砂糖					
24日 (月)	コッペパン 苺ジャム		脱脂粉乳		苺	小麦粉 砂糖 水あめ	マーガリン	食塩	895 3.7	
	牛乳		牛乳							
	ポテトコロッケ パックソース			にんじん	玉ねぎ とうもろこ し グリンピース	じゃがいも パ ン粉 水あめ 砂糖	油	食塩 ソース		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油	コンソメ 食塩 こしょ う しょうゆ		
	★レモンゼリー				レモン	粉あめ 砂糖 でん粉				
25日 (火)	麦ご飯					米 麦			848 1.6	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 凍り豆腐 大豆 さつま揚 げ かつお節		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しら たき たけのこ	じゃがいも 砂 糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん		

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料						調味料他	栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
26日 (水)	麦ご飯					米 麦		833 1.8	
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	でん粉 ジャガイモ 砂糖	豚脂 油		ケチャップ 食塩 しょうゆ みりん 酒
	せんべい汁	鶏肉 油揚げ かつお節		にんじん	ごぼう ねぎ まい たけ 大根	小麦粉			食塩 しょうゆ 酒 みりん
	★オレンジゼリー				オレンジ	砂糖 水あめ			
27日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	798 3.7
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 白 いんげん豆 ひよこ豆		にんじん パセリ バジル	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	ケチャップ ソース 食塩 こしょう ナツメグ	
	キャベツときのこのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ		油	食塩 しょうゆ コンソメ こしょう	
28日 (金)	麦ご飯					米 麦		789 2.5	
	牛乳		牛乳						
	夏野菜カレー	鶏肉 大豆 鶏レバー		にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 なす とうもろこし レーズン パパイア りんご	じゃがいも 小麦粉 砂糖	小油		カレールウ 食塩 ソース こしょう
フルーツポンチ				パインアップル 桃 みかん レモン りんご	粉あめ 砂糖				
31日 (月)	米パン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	794 3.4
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃもカリカリフライ(2)	子持ちししゃも				でん粉 三温糖 米粉 ジャガイモ 玄米粉	油	食塩	
	焼きそば	豚肉		にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし	中華麺	油	焼きそばソース こしょう	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※献立予定表には主な材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申し出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ ピーマン なす にんにく

文部科学省より、新型コロナウイルス感染症対策の学校給食(昼食提供)の工夫について、配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立の提供という指導がありました。それをふまえて、つくばみらい市では、感染症対策に努めた給食内容といたします。適切な栄養摂取を図ることはもちろん、生徒のみなさんが食べやすい献立を心がけてまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



給食をモリモリ食べて、元気にすごしましょう。給食のご飯はつくばみらい市産コシヒカリ100%に麦を入れて炊いています。