



8月

こんだてよていひょう

令和3年8月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
19 (木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		575	692	Kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		22.1	25.7	g
	ごぼうサラダ			キャベツ	とうもろこし ごぼう きゅうり		あぶら	23.3	25.9	g
	あさりとたっぷりやさいのスープ	あさり		ごまつな にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			2.7	3.3	g
20 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	675	Kcal
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	20.7	23.8	g
	ごまつなのいそかあえ		のり	ごまつな にんじん	もやし			18.7	20.2	g
	もすくのサンラータンスープ	とりにく どうふ	もすく	チンゲンサイ にんじん	だけのこ ほししいたけ ねぎ		ごまあぶら	1.7	2.0	g
23 (月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		590	743	Kcal
	さんまのうめかつおに	さんま かつおぶし			うめ レモン	さとう みずあめ		25.3	30.4	g
	すきこんぶのもの	あぶらあげ だいず	すきこんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	21.0	24.1	g
	なすとはなはのみそしる	みそ		ごまつな	はくさい なす ねぎ	ふ		1.8	2.1	g
24 (火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		572	736	Kcal
	ハンバーグりんごソース	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう かたくりこ	あぶら	26.1	33.1	g
	やさいサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ		あぶら	21.6	26.6	g
	ウェーブワントンスープ	とりにく		にんじん	もやし たまねぎ きくらげ	こむぎこ	ごまあぶら	2.5	3.3	g
25 (水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		683	856	Kcal
	なつやさいチキンカレー	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ とうもろこし なす	じゃがいも	あぶら	17.8	21.1	g
	トマトオムレツ	たまご		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	20.8	23.9	g
	フルーツゼリー				レモン りんご もも ラ・フランス みかん	はちみつ さとう		2.4	2.9	g
28 (木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		567	700	Kcal
	しるみさかなフライ	たら				パンこ	あぶら	22.1	27.4	g
	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ なす スッキーニ にんにく	さとう	オリーブゆ	21.1	23.9	g
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	じゃがいも		2.5	3.1	g
27 (金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		567	691	Kcal
	やさいチヂミ	おから		にんじん にら	たまねぎ にんにく	じゃがいも こめこ さとう	ごまあぶら あぶら	17.4	20.2	g
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ みかん	はるさめ さとう	あぶら	16.8	18.0	g
	キムチスープ	ふたにく どうふ みそ		にら	しょうが にんにく はくさい えのきたけ だいこん しょうが ねぎ		ごまあぶら あぶら	1.7	2.0	g
30 (日)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		602	777	Kcal
	さばのみそに	さば みそ				さとう かたくりこ		26.4	33.0	g
	くきわかめのきんぴら	ふたにく	くきわかめ		ごぼう だけのこ れんこん	こんにゃく さとう	ごまあぶら	20.5	24.8	g
	おくらのすましじる	どうふ とりにく		にんじん おくら	しめじ ねぎ			2.4	3.0	g
31 (火)	よこわりまるがたコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		592	737	Kcal
	カミカミタコメンチ	たら たこ	あおさ		キャベツ しょうが	かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	23.5	28.7	g
	フレンチサラダ			あかピーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり レーズン とうもろこし		あぶら	21.6	25.1	g
	なつやさいとマカロニのスープ	ベーコン		にんじん トマト きピーマン	スッキーニ たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	2.7	3.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

～8月給食費の口座振替のお知らせ～ 8月の口座振替日は8月25日(水)です。前日までに口座への入金をお願いいたします。