



# 8月 学校給食献立表


令和2年度発行  
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
3月 4火 5水 6木 7金 10月 11火 12水 13木 14金	夏休み 							
17月	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ かおりあえ おこめん汁	ハンバーグ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ さとう でんぷん おこめん	あぶら	794 kcal 31.3 g 2.9 g
18火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨のナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	770 kcal 30.0 g 2.3 g
19水	牛乳 バターパン チキンピーンズ コールスローサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン じゃがいも さとう	あぶら	835 kcal 36.2 g 3.9 g
20木	牛乳 ごはん 白身魚の甘酢かけ ごまあえ ゆめまる汁	<b>食育の日</b> ホキ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	もやし なす たまねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	746 kcal 29.2 g 2.7 g
21金	牛乳 豚丼 (ごはん 豚丼の具) 大豆のおかかあえ レモンゼリー	ぶたにく ちくわ だいす かつおぶし レモンゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ さとう でんぷん レモンゼリー		752 kcal 29.9 g 2.3 g
24月	牛乳 ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 酢の物	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ とうがん こんにやく もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん		729 kcal 26.8 g 2.0 g
25火	牛乳 ごはん <b>ひろしま給食</b> しらす入り卵焼き おひたし 噛みってる! GoGo炒め	しらすいりたまご焼き ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	715 kcal 28.9 g 1.6 g
26水	牛乳 リッチパン パスタのトマトソース煮 ハムサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ	リッチパン スパゲティ さとう	あぶら	859 kcal 31.7 g 3.5 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
28金	牛乳 ごはん 酢豚 きゅうりのピリッと漬け	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり だいこん	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	753 kcal 27.1 g 2.2 g
31月	牛乳 ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) 七色サラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ マッシュルーム とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	803 kcal 26.6 g 2.9 g

\*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。  
\*こんにやくについて  
こんにやくは いも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。

## 考えてみませんか おやつ!



水分ほきゅうは  
みずむぎちや  
水が麦茶で


時間を決めて 量を決めて 栄養も考えて

給食でいただく

### 8月の東広島産食材

米・・・西条町、豊栄町産  
(こしひかり、あきさかり) たまねぎ、なす、  
ピーマン、こまつな

いただきます!



## 季節の食べ物



ピーマン きゅうり なす トマト とうもろこし えだまめ さやいんげん

27 木	牛乳 ごはん 白身魚フライ コーンキャベツ 夏野菜のみそ汁	しろみざかなフライ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ なす とうがん	こめ	あぶら	729 kcal 24.4 g 2.3 g
---------	---	------------------------	--------	--------------------	--------------------------------------	----	-----	-----------------------------

