8月　給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献　立　名	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
24	木	×	×	○	ウインナーコーンパン	卵、牛乳、ウインナー	小麦粉、砂糖、マヨネーズ（卵なし）	コーン、玉ねぎ	794 2.6
					牛乳	牛乳			
					五目ビーフン	豚肉、いか	ビーフン、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、きくらげ、生姜	
					フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン果汁	
25	金	×	×	○	ジューシー（沖縄風炊き込みご飯）	豚肉、昆布、ちくわ	米、もち米、油	にんじん、さやいんげん	726 3.1
					牛乳	牛乳			
					もずくのかきたま汁	卵、もずく、豆腐	でん粉	玉ねぎ、ねぎ	
					ゴーヤとポテトのチップス		じゃがいも、天ぷら粉、油	にがうり	
28	月	○	○	○	ジャージャー麺	豚肉、赤みそ	中華めん、油、でん粉	干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし	960 3.8
					牛乳	牛乳			
					キャロットドーナツ	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、バター、油	にんじん	
					冷凍みかん			みかん	
29	火	○	○	○	ご飯		米		838 2.1
					牛乳	牛乳			
					鮭の塩焼き	鮭			
					大根おろし			大根	
					肉じゃが	牛肉	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん	
30	水	○	○	○	セルフチリドック	ウインナー	パン、オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、パセリ、キャベツ	819 3.9
					牛乳	牛乳			
					夏ポトフ	ベーコン、白いんげん豆	じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、トマト、コーン、枝豆、キャベツ、バジル	
31	木	○	○	○	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	米、砂糖、油	生姜、もやし、にんじん、ピーマン	820 3.7
					牛乳	牛乳			
					みそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ	
					ヨーグルト	ヨーグルト			

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。

夏野菜

トマト

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

ピーマン

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。