# 8月　学校給食献立予定表

給食回数　8回　　河口湖南中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 食品名とその働き：血・肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 水 | | スパゲティーミートソース | 豚肉 | パセリ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト セロリー | スパゲティー 三温糖 バター 植物油 ベシャメルソース | 「早寝・早起き・朝ごはん」は、できていますか？ 暑さに負けないよう、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！ 朝ごはんを食べることで眠っていた体が目覚め、活動がしやすくなります。 |
| | | | イカのマリネサラダ | イカ | レタス 玉ねぎ トマト パセリ | でんぷん 植物油 三温糖 | |
| | | | メープルマフィン | 豆乳 | | 米粉 砂糖 メープルシロップ | |
| | | | ぶどう | | ぶどう | | |
| 23 | 木 | | わかめご飯 | わかめ | | 米 麦 強化米 | |
| | | | さばのみそ煮 | さば みそ | しょうが | 三温糖 | |
| | | | 高野豆腐の含め煮 | 高野豆腐 豚肉 | 人参 さやいんげん こんにゃく | 植物油 三温糖 ごま | |
| | | | ビーフンと卵のスープ | 鶏卵 かまぼこ ベーコン | 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ | ビーフン でんぷん | |
| | | | 冷凍みかん | | みかん | | |
| 24 | 金 | ふじがね | ビビンバ | 豚肉 牛肉(麦芽ビーフ) 鶏卵 みそ | ほうれん草 人参 もやし しょうが | 米 麦 強化米 ごま ごま油 三温糖 | |
| | | | 春雨スープ | | 人参 玉ねぎ しいたけ チンゲンサイ | 春雨 | |
| | | | 味付け小魚 | いわし | | ごま 砂糖 | |
| | | | 杏仁豆腐 | | パイン(缶詰) みかん(缶詰) | 杏仁豆腐 | |
| 27 | 月 | | セサミトースト | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 三温糖 ごま マーガリン グラニュー糖 | **給食メニューの紹介『セサミトースト』** ごまとすりごま、マーガリンをよく混ぜて、食パンにぬり、オーブンで焼きます。給食ではグラニュー糖も少し加えています。ごまは美容によいビタミンEが豊富に含まれています。 |
| | | | ポークビーンズ | 豚肉 ベーコン 大豆 | 人参 マッシュルーム 玉ねぎ | じゃがいも 植物油 でんぷん | |
| | | | サラダスパゲティー | ツナ(まぐろ) | きゅうり レタス とうもろこし トマト パセリ | 三温糖 スパゲティー 植物油 オリーブ油 | |
| | | | オレンジ | | オレンジ | | |
| 28 | 火 | | 麦ご飯 | | | 米 麦 強化米 | |
| | | | お魚ふりかけ | さば かつお節 青のり | | ごま 砂糖 | |
| | | | 鮭の和風マリネ | 鮭 | 玉ねぎ | 植物油 でんぷん 三温糖 | |
| | | | ひじきの煮物 | ひじき 豚肉 さつま揚げ | 人参 玉ねぎ むき枝豆 | 植物油 三温糖 | |
| | | | そうめん汁 | かつお昆布だし | 人参 えのきたけ 三つ葉 | そうめん | |
| | | | メロン | | メロン | | |
| 29 | 水 | | 冷やし中華 | ハム 鶏卵 | キャベツ きゅうり 人参 | 中華麺 ごま油 | |
| | | | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | にんにく しょうが | 小麦粉 でんぷん 植物油 | |
| | | | わかめスープ | わかめ 豆腐 かまぼこ | ねぎ えのきたけ | | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| 30 | 木 | | 五目チャーハン | 豚肉 鶏卵 | 人参 玉ねぎ グリンピース とうもろこし | 米 麦 強化米 植物油 | ナンはカレーの生まれた国「インド」のパンのような物です。生地一枚一枚を手でのばし、高温の窯(かま)で焼きあげるので、独特の食感があります。形も大きい物は50cm以上あると言われています。 |
| | | | 焼きギョーザ | 豚肉 鶏肉 | キャベツ 玉ねぎ | パン粉 砂糖 でんぷん ごま油 植物油 小麦粉 | |
| | | | バンバンジーサラダ | 鶏ささみ みそ | レタス トマト きゅうり 玉ねぎ にんにく | ごま油 三温糖 ごま | |
| | | | ワンタンスープ | | しいたけ 人参 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ | ワンタンの皮 | |
| | | | 冷凍みかん | | みかん | | |
| 31 | 金 | ふじがね | ナン | | | 小麦粉 植物油 砂糖 | |
| | | | キーマカレー | 豚肉 | にんにく しょうが 人参 ピーマン トマト セロリー 玉ねぎ | 植物油 三温糖 カレールウ バター | |
| | | | チーズオムレツ | 鶏卵 チーズ | | | |
| | | | 海草サラダ | わかめ | きゅうり ブロッコリー とうもろこし | 植物油 ごま 三温糖 | |
| | | | 手作りぶどうゼリー | | ぶどう | ゼリー | |

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。