

給食開始日 18日(火): 二中・三中
19日(水): 一中



令和2年度(2020年)8月分中学校給食予定表

国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食		使う物	献立名	主な材料			エネルギー	
	付ける物	飲み物			おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体を調子をととのえるものになる食品		蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
18 火	食パン 	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ミートボールのチーズクリームシチュー ホキの海苔入りパン粉焼き 胡瓜サラダ(たまねぎドレッシング)	小麦粉 パン粉 じゃがいも 菜種油 バター オリーブ油 パン ドレッシング 苺ジャム	あおさ海苔 ホキ ポークミートボール 牛乳 生クリーム チーズ	キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 人参 ほうれん草	814kcal 39.0g	
	苺ジャム								
19 水	スパゲティ-ミートソース (粉チーズ)	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	コーンポテト 巨峰3個	スパゲティ じゃがいも 菜種油 オリーブ油 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	セロリー 玉葱 ホールコーントマト 人参 にんにく ごぼう 巨峰 マッシュルーム トマトケチャップ	864kcal 34.3g	
	チキンカレーライス 	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	オムレツチーズ焼き キャベツじゃこサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦粉 精白米 じゃがいも 菜種油 ドレッシング	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 チーズ オムレツ	キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく	820kcal 31.5g	
21 金	夏麻婆丼	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	ジャンボ焼き餃子 こんにやく若布サラダ (パンパンジードレッシング)	精白米 澱粉 菜種油 ドレッシング 砂糖 胡麻油	豆腐 味噌 大豆 若布 しらす干し 鶏肉 豚肉 牛乳 餃子	こんにやく 枝豆 南瓜 生姜 ホールコーン 茄子 人参 にんにく 長葱 ピーマン	839kcal 33.1g	
	コッペパン 	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	チリコンカン ロングソーセージ(トマトケチャップ) もやしキャベツサラダ (たまねぎドレッシング) 冷凍りんご	小麦粉 菜種油 砂糖 パン ドレッシング	大豆 ミックスビーンズ 鶏肉 豚肉 ロングソーセージ 牛乳	キャベツ セロリー 玉葱 トマト 人参 にんにく もやし トマトケチャップ りんご	877kcal 37.2g	
25 火	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	豆腐のカレー煮 柚子つくね 切干大根サラダ(ソイドレッシング)	精白米 澱粉 砂糖 菜種油 ドレッシング	豆腐 のり佃煮 豚肉 牛乳 柚子つくね	枝豆 キャベツ 生姜 切干し大根 玉葱 人参 椎茸	854kcal 33.1g	
	海苔佃煮								
26 水	胚芽パン 	低温殺菌コーヒー	スプーン フォーク	レタスと卵スープ ハンバーグ夏野菜トマトソース キャベツサラダ (サウザンドレッシング)	パン 菜種油 ドレッシング 砂糖	鶏肉 炒り玉子 コーヒーミルク ハンバーグ	ズッキーニ キャベツ 小松菜 玉葱 レタス トマト 茄子 人参 赤パプリカ トマトケチャップ	759kcal 36.6g	
	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	胡麻みそ坦々スープ いかのみりん焼き チンジャオロース 冷凍みかん	精白米 ウェーブワントン 砂糖 胡麻 胡麻油 菜種油	豆腐 味噌 いか 豚肉 鶏肉 牛乳	筍 チンゲン菜 人参 にんにく 長葱 玉葱 ピーマン えのき茸 みかん	836kcal 39.4g	
28 金	バターロールパン 	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ポークシチュー 鯖のレモン風味焼き スパキャベツサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	パン スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鯖 豚肉 ポークハム 牛乳 	キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 ホールコーントマト 人参 にんにく レモン果汁 トマトケチャップ	863kcal 35.5g	
	明日葉パン 	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	夏野菜ABCスープ 南瓜コロッケ 春雨入りキャベツサラダ (胡麻ドレッシング)	春雨 マカロニ パン 菜種油 ドレッシング 砂糖	蒲鉾 ベーコン フランクフルト 牛乳	ズッキーニ キャベツ セロリー 玉葱 ホールコーントマト 人参 ピーマン 南瓜コロッケ	784kcal 24.9g	

8(や)3(さ)1(い)の日献立

※材料の都合により、多少の献立変更があります。

※主な材料の太字の野菜は国立市産です。

平均摂取量

831キロカロリー 34.5グラム

市では、給食食材の放射性物質の測定を実施するなど、安全、安心の確認に努めておりますが、給食食材についてアレルギーそのほか健康に不安がある場合は学校にご相談ください。