

# 令和2年度 8月献立表

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	牛乳	カや熱になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
24	月	* 始業式 *						
25	火	カレーミートドッグ 豆乳スープ 冷凍みかん	○	ショートニングパン パン粉 じゃがいも サラダ油 でんぷん	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 豆乳 豚ひき肉 鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 冷凍みかん	768	29.9
26	水	五目チャーハン 具沢山味噌汁 しゅんゆい	○	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 じゃがいも 油 でんぷん 三温糖 サラダ油	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ あじ ちりめんじゃこ	にんじん しょうが だけのこ グリーンピース ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	760	33.3
27	木	鶏めし 呉汁 卵焼き	○	米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油	牛乳 卵 豆乳 鶏肉 白みそ 大豆 豚ひき肉 油揚げ ひじき	ごぼう にんじん しょうが 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	778	29.6
28	金	チリソース丼 青梗菜ときのこの中華スープ 梨	○	米 米粒麦 ごま ごま油 でんぷん 油 三温糖	牛乳 むきえび いか 豆腐	にんにく しょうが ねぎ しめじ えのきだけ 干しいたけ チンゲンサイ 梨	773	30.2
31	月	キムチチャーハン トックスープ 牛乳羹	○	米 米粒麦 ごま油 ごま トック 上白糖	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 生わかめ 粉寒天	にんじん ねぎ ビーマン 白菜キムチ しょうが にんにく パイナップル	760	23.4

※献立は食材や行事の都合により変更する場合があります。

※果物は旬のものを業者さんと相談の上、注文します。

※給食当番での配膳が再開されますが、配膳しやすくするため、料理数を制限した献立となっています。

