



( ☆ 印はスプーンもあった方がよい日です )

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			からだのちやにくになるもの	からだのちやうしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
			あかの食品 とうふ さかな きゅうにゆう たまご にく	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 いも ごはん あぶら			
3	月	ごもくごはん 牛乳 とりにくのピリからやき ビーフンスープ すいか ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ かたくちいわし	しょうが ごぼう たけのこ にんじん ほしいたけ ねぎ にんにく たまねぎ はくさい もやし ちんげんさい すいか	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ ビーフン	650	32.2	
4	火	キャロットライス ポテトとエリンギのスープ ひよこまめのヘルシードライカレー 牛乳 きょうのてつぶんようさんヨーグルト ☆ 〔代替品：みかんゼリー〕	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん グリンピース ごぼう たまねぎ セロリ えのきたけ しょうが にんにく エリンギ はくさい こまつな	せいはいくまい しょくぶつゆ バター ひよこまめ じゃがいも	650	28.6	
5	水	べんとうのひ ※おべんとうじさん						
6	木	べんとうのひ ※おべんとうじさん						
7	金	べんとうのひ ※おべんとうじさん						
<b>8がつ8か～18にち かききゅうぎょうび</b>								
19	水	べんとうのひ ※おべんとうじさん						
20	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそやき だいこんとひきにくのいために にらとりスープ すいか	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく かつおぶし	しょうが だいこん にんじん もやし はくさい えのきたけ ねぎ にら すいか	せいはいくまい さんおんとう しょくぶつゆ	643	30.1	
21	金	ごはん 牛乳 あげなつやさいカレー ☆ モロヘイヤとベーコンのスープ フルーツゼリー ぶんちゃんのごさかなくん	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく かたくちいわし	にんじん にんにく かぼちゃ オクラ れんこん たまねぎ パプリカ なす りんごペースト えのきたけ しめじ トマトピューレ モロヘイヤ はくさい シロップづけ(はくとう・ おうとう・りんご・ようなし)	せいはいくまい しょくぶつゆ カレールウ かたくりこ じゃがいも ブロックゼリー カクテルゼリー	711	26.3	
24	月	こめこフオカッチャ ペンネのトマトソースに さばのハーブパンこやき 牛乳 ☆ キャベツとソーセージのスープ すいか	牛乳 ノルウェーさば ぶたにく ソーセージ	にんにく パセリ バジル トマト たまねぎ セロリ にんじん とうもろこし キャベツ ローリエ オレガノ ちんげんさい すいか	こめこフオカッチャ こめこパンこ オリーブオイル ペンネ しょくぶつゆ バター さんおんとう じゃがいも	694	31.5	
25	火	あげだいちごはん 牛乳 とりにくのこうみやき だいこんとハムのあえもの オレンジ じゃがいもとえのきのみそしる	牛乳 だいち とりにく ハム あぶらあげ かつおぶし みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうりにんじん とうもろこし えのきたけ はくさい ねぎ こまつな オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう <b>エッグケア</b> じゃがいも	651	28.4	
26	水	ごはん 牛乳 かつおとだいちのみそがらめ あおなのいそあえ たまごのふわふわじる きよほう	牛乳 かつお だいち みそ のり とうふ たまご かつおぶし こんぶ	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ちんげんさい きよほう	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも	650	29.3	
27	木	くろだいちごはん 牛乳 さけのおうごんやき わかめとあおなのごまあえ みそけんちんじる パイナップル	牛乳 くろだいち さけ わかめ とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん こまつな もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ こんにやく パイナップル	せいはいくまい マヨネーズ ごまあぶら しろごま じゃがいも	626	28.3	
28	金	ごはん 牛乳 とうがんにる アーモンドあえ ぶたにくとうざらたまごのしょうゆにこみ ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 ぶたにく うざらたまご とりにく なると あぶらあげ こんぶ かつおぶし かたくちいわし	ねぎ しょうが こんにやく こまつな にんじん キャベツ とうもろこし とうがん ほしいたけ ちんげんさい	せいはいくまい さんおんとう ごまあぶら アーモンド かたくりこ	654	30.6	
31	月	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき にくじゃが かきたまじる オレンジ	牛乳 ほっけ ぶたにく たまご なると こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ ほしいたけ しらたき えのきたけ ちんげんさい オレンジ	せいはいくまい じゃがいも しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ	630	28.8	
きゅうしょくのへいきんえいようか						656	29.4	

☆8月27日～28日 6年生は研修旅行のため給食がありません。

### 8月の給食に使う旬の食材

### 8月の給食について



新型コロナウイルス感染症対策として、宮城県の感染状況により、献立内容を変更する場合があります。その際は改めてご連絡させていただきます。

特に、8月20日からの給食では夏休み明けで日にちが空いため、地域の感染状況をみながら、必要に応じて品数や提供方法などを見直します。(献立内容に変更がない場合は、特にご連絡はしない予定です。)

すいか・えだまめ・とうがん・オクラ  
かぼちゃ・モロヘイヤ・なす・パプリカ  
きよほう

