

令和7年度

8月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎
米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ など

学校給食摂取基準
エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満
中2.5g未満
今月の平均
エネルギー：小650kcal 中811kcal カルシウム：小405mg 中442mg 塩分：小2.4g
中2.9g

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) 塩分(mg)
27	水	食パン・牛乳	牛乳		食パン	小 657 351 中 772 380
		ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく		
		グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな にんじん	三温糖 ドレッシング	
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ コーン さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
		いちごジャム			ジャム	
28	木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 707 454 中 864 490
		麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 大豆	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ ねぎ もやし にら	油 三温糖 片栗粉 ごま油	
		ぎょうざ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にら	小麦粉	
		中華サラダ		こまつな キャベツ もやし きゅうり にんじん	三温糖 ドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
29	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 586 411 中 798 457
		きのこ豚肉の炒め物	豚肉	にんにく たまねぎ しめじ しいたけ にら 赤 ピーマン ねぎ こんにゃく	油 三温糖 ごま	
		花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	ドレッシング 三温糖	
		みそ汁	凍り豆腐	キャベツ こまつな もやし		