

令和5年8月 🍦🍦🍦 + 🍦🍦🍦 + 給食予定献立表 + 🍦🍦🍦 + 野洲市学校給食センター

日	曜日	献立名	体内での働き		
			黄	赤	緑
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
1	火	ごはん 牛乳 ひとくちポークフライ 粉ふきいも 夏野菜のスープ	米 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	パセリ にんにく たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト
2	水	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 こまつなのごまあえ かきたま汁	米 さとう ごま でんぷん	牛乳 さんま みそ とり肉 たまご	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう
3	木	ごはん 牛乳 とり肉のはちみつあんがらめ きりぼしだいこんの和風マヨあえ とうふの赤だし汁	米 でんぷん さとも あぶら はちみつ さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ちくわ かつおぶし とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう しめじ みつば
4	金	海鮮中華丼 牛乳 春巻き ひじきときゅうりの中華あえ	米 あぶら さとう でんぷん ごま	えび いか 牛乳 はるまき ひじき かまぼこ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ きゅうり

★ 8/5(土) から 8/20(日) まで、給食はありません。おかず入りのお弁当を持ってきてください。

21	月	麦ごはん 牛乳 洋風チーズたまご焼き ラタトゥイユ 豆乳シチュー	米 麦 あぶら さとう じゃがいも シチュールウ	牛乳 たまご チーズ ベーコン とり肉 みそ 白いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく かぼちゃ なす ズッキーニ トマト パセリ
22	火	麦ごはん 牛乳 やきとり きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁	米 麦 さとう あぶら でんぷん ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ みそ	ねぎ きゅうり なす たまねぎ にんじん ごぼう
23	水	麦ごはん 牛乳 さけのコーン焼き ポパイサラダ ポークビーンズ	米 麦 さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	牛乳 さけ ぶた肉 まぐろあぶらづけ 大豆	とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ 黄ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん トマト
24	木	麦ごはん 牛乳 焼き肉ねぎ塩だれ 海藻ととうふのサラダ レタススープ	米 麦 あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 かいそうミックス かつおぶし	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ レモン もやし にんじん レタス
25	金	麦ごはん 牛乳 骨ごとあじの竜田揚げ こまつなごまマヨあえ こうやどうふの煮物	米 麦 でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	牛乳 あじ とり肉 こうやどうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく ほししいたけ えだまめ
28	月	三色丼 牛乳 ひじきとコーンのかきあげ じゃがいものみそ汁	米 麦 あぶら さとう 小麦粉 じゃがいも	とり肉 いらたまご 牛乳 ちくわ ひじき あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう
29	火	ハヤシライス 牛乳 たらものムニエル ツナと野菜のソテー	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 米粉 あぶら	ぶた肉 白いんげん豆 牛乳 たら まぐろあぶらづけ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほうれんそう
30	水	わかめごはん 牛乳 ユーリンチー チャプチェ とうがんとあつあげの中華スープ	米 麦 でんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	わかめごはんのもと 牛乳 とり肉 ぶた肉 あつあげ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら とうがん チンゲンサイ
31	木	ごはん 牛乳 かつおとごぼうの甘酢がらめ きりぼしだいこんのカレー煮 ぶた汁 野菜ゼリー	米 でんぷん あぶら さとう さとも ゼリー	牛乳 かつお とり肉 ぶた肉 みそ	ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ こんにやく ねぎ

※食材料の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆毎月“0”のつく日(10日、20日、30日)は「残食ゼロの日」です。

なつ や さい なつ ふせ

夏野菜で、夏バテを防ごう!

れんじつ もうしょ なつ あつ しょくよく で
連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか? 暑くて食欲が出にくいとき
すいぶん ぶく うえ からだ ひ こうか なつ よほう
ですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多く
は水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。
しょくよく た しよくじ と い
食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

ピーマン

なす

トマト

きゅうり

8月31日
野菜の日

「831=やさい」の語呂
合わせから、全国青果物
商業協同組合連合会など
9団体が1983年に制定。