2020年（令和2年）8月分　学校給食献立表（中学校）第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

18日・火

献立名
小型パン
牛乳
焼きうどん
ひじきサラダ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
うどん(冷凍)	85	□
豚肉	20	○
酒	0.5	
キャベツ	50	△
にんじん	15	△
たまねぎ	30	△
もやし	10	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	3	△
綿実油	2	□
ウスターソース	8	
とんかつソース	6	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
あおのり	0.2	○
かつお節	0.5	○
ひじき(乾燥)	1.5	○
うすくちしょうゆ	0.5	
にんじん	10	△
きゅうり	20	△
ツナ(オイル漬け)	10	○
うすくちしょうゆ	1	
酢	1	
ワインビネガー	1	
砂糖	0.2	□
綿実油	0.5	□

エネルギー／蛋白質：690kcal ／ 21.9g

19日・水

献立名
チキンライス
牛乳
◇もずくと卵のスープ
セロリーの中華炒め

材料名および使用量（g）

材料名	量	
アルファー化米(うるち米)	70	□
鶏肉	25	○
調理ワイン	0.5	
たまねぎ	25	△
にんじん	10	△
マッシュルーム	5	△
綿実油	1	□
塩	0.3	
こしょう	0.01	
ケチャップ	25	△
ウスターソース	3	
スープベース	5	
水	105	
もずく	12	○
卵◆	40	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
チンゲンサイ	10	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	1	□
けずり節	2.5	
水	150	
豚肉	20	○
酒	1	
しょうが	0.5	△
塩	0.3	
こしょう	0.03	
セロリー	30	△
たまねぎ	20	△
ごま油	0.5	□
綿実油	0.5	□
砂糖	1	□
うすくちしょうゆ	2	

エネルギー／蛋白質：657kcal ／ 25.7g

20日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇うずら卵スープ
じゃがいもの中華炒め
ぶどうかん

材料名および使用量（g）

材料名	量	
豚肉	15	○
酒	0.5	
うずら卵◆	25	○
たまねぎ	20	△
にんじん	15	△
たけのこ	10	△
干ししいたけ	0.4	△
もやし	10	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	130	
豚肉	20	○
酒	0.5	
じゃがいも	50	□
にんじん	10	△
ピーマン	5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	1	□
砂糖	1.5	□
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	□
ごま	0.5	□
グレープジュース	35	△
砂糖	5	□
寒天	0.8	○
ワイン（白）	1	
水	40	

エネルギー／蛋白質：736kcal ／ 24.2g

21日・金

献立名
米飯（夏減量）
牛乳
ぱち汁
さんまの筒煮
ひじきのふりかけ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
そうめんぱち	10	□
かまぼこ	6	○
うす揚げ	5	○
じゃがいも	30	□
にんじん	15	△
たまねぎ	20	△
干ししいたけ	0.4	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	4	
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
水	150	
さんま	1切	○
しょうが	1.5	△
酒	3	
こいくちしょうゆ	3	
砂糖	3	□
本みりん	0.5	
水	12	
ひじき(乾燥)	1.5	○
砂糖	0.5	□
こいくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
かつお節	1	○
ごま	1	□

エネルギー／蛋白質：790kcal ／ 27.7g

24日・月

献立名
麦入りごはん
牛乳
キーマカレー
ごまじゃこサラダ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
精白米	95	□
おおむぎ	10	□
水	131	
豚肉ミンチ	30	○
調理ワイン	0.5	
いんげんまめ(乾燥)	12	○
じゃがいも	30	□
にんじん	10	△
たまねぎ	60	△
にんにく	0.5	△
しょうが	0.5	△
綿実油	0.5	□
小麦粉	6	□
綿実油	7	□
カレー粉	2	
豆乳	25	○
トマトピューレ	5	△
ウスターソース	5	
こいくちしょうゆ	2	
とんかつソース	1	
トマト(水煮)	5	△
ガラムマサラ	0.1	
パプリカ	0.01	
塩	0.5	
こしょう	0.03	
スープベース（丸鶏）	15	
水	70	
キャベツ	35	△
きゅうり	20	△
塩	0.1	
しらすぼし	5	○
綿実油	0.5	□
ごま	1	□
砂糖	0.8	□
こいくちしょうゆ	1	
酢	2	
ごま油	1	□

エネルギー／蛋白質：842kcal ／ 27.7g

25日・火

献立名
コッペパン
牛乳
春雨とトマトのスープ
◇ツナマヨポテト
フルーツヨーグルト

材料名および使用量（g）

材料名	量	
はるさめ	8	□
鶏肉	15	○
酒	0.5	
たまねぎ	20	△
トマト	30	△
干ししいたけ	0.4	△
パセリ	1	△
うすくちしょうゆ	3	
塩	0.4	
こしょう	0.03	
けずり節	2	
水	150	
じゃがいも	60	□
たまねぎ	20	△
ツナ(オイル漬け)	12	○
調理ワイン	0.5	
オリーブオイル	0.5	□
塩	0.2	
こしょう	0.04	
マヨネーズ◆	5	□
ヨーグルト	50	○
パインアップル(シロップ漬け)	30	△
砂糖	0.3	□

エネルギー／蛋白質：701kcal ／ 21.7g

26日・水

献立名
ひじき五目ご飯
牛乳
かぼちゃの味噌汁
◇高野豆腐の卵とじ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
精白米	95	□
水	110	
鶏肉	10	○
酒	0.5	
しょうが	0.3	△
綿実油	0.3	□
ひじき(乾燥)	1	○
にんじん	5	△
干ししいたけ	0.4	△
こいくちしょうゆ	3	
うすくちしょうゆ	3	
本みりん	2	
塩	0.2	
かぼちゃ	30	△
たまねぎ	20	△
うす揚げ	5	○
もやし	10	△
わかめ(塩蔵)	4	○
ねぎ	2	△
みそ	15	○
けずり節	3	
水	150	
高野豆腐	9	○
卵◆	15	○
たまねぎ	10	△
砂糖	2	□
うすくちしょうゆ	2.5	
本みりん	0.5	
酒	0.5	
だし汁	30	

エネルギー／蛋白質：676kcal ／ 25.7g

27日・木

献立名
コッペパン
牛乳
◇コーンのかきたまスープ
ポークビーンズ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
鶏肉	15	○
酒	0.5	
卵◆	25	○
たまねぎ	30	△
にんじん	10	△
干ししいたけ	0.4	△
ホールコーン（水煮）	15	□
モロヘイヤ	5	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	130	
豚肉	15	○
調理ワイン	0.5	
大豆(乾燥)	12	○
たまねぎ	25	△
にんじん	15	△
綿実油	0.5	□
ケチャップ	5	△
トマトピューレ	5	△
ウスターソース	1.5	
とんかつソース	0.5	
砂糖	1	□
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.3	
こしょう	0.02	
水	5	

エネルギー／蛋白質：681kcal ／ 27.7g

28日・金

献立名
米飯（夏減量）
牛乳
筑前煮
◇いかとわかめのしそドレッシング和え

材料名および使用量（g）

材料名	量	
鶏肉	30	○
酒	1	
厚揚げ	40	○
竹輪(煮込み用)	10	○
じゃがいも	70	□
にんじん	25	△
ごぼう	30	△
さんどまめ	6	△
しょうが	1	△
綿実油	1	□
砂糖	4	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	2	
本みりん	1	
でんぷん	1	□
けずり節	2	
水	60	
いか◆	15	○
酒	0.5	
わかめ(乾燥)	1	○
キャベツ	35	△
塩	0.1	
練りしそ	2	△
酢	2	
砂糖	0.8	□

エネルギー／蛋白質：741kcal ／ 29.5g

31日・月

献立名
米飯（夏減量）
牛乳
わかめと冬瓜のスープ
かつおの香味焼き
しらすぼしのふりかけ

材料名および使用量（g）

材料名	量	
わかめ(塩蔵)	5	○
とうがん	40	△
にんじん	15	△
えのきたけ	15	△
ねぎ	2	△
うすくちしょうゆ	5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
酒	0.5	
けずり節	2.5	
水	150	
かつお	40	○
酒	1	
キャベツ	20	△
たまねぎ	20	△
ピーマン	5	△
しょうが	0.8	△
にんにく	0.8	△
こいくちしょうゆ	2	
みそ	2	○
砂糖	1	□
本みりん	1	
でんぷん	0.5	□
綿実油	0.5	□
しらすぼし	5	○
酒	0.5	
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	0.5	
ごま	1	□
かつお節	0.5	○
あおのり	0.1	○

エネルギー／蛋白質：622kcal ／ 27.7g

※米飯（夏減量）＝8月の給食のみ、精白米を一人あたり5g減量しています。

令和2年度の口座振替等のスケジュールと金額

実施月	実施回数（上限）	支払額（円）	口座振替日（支払期限）
4月	臨時休業のため学校給食費はなし		
5月			
6月	12	3,240	7月 15日
7月	21	5,670	8月 17日
8月	10	2,700	10月 15日
9月	20	5,400	
10月	22	5,940	11月 16日
11月	19	5,130	12月 15日
12月	18	4,860	1月 15日
1月	17	4,590	2月 15日
2月	18	4,860	3月 15日
3月	17	4,590	4月 15日

※給食1食当たりの単価：270円

※上記表の学校給食実施回数は、当月に実施可能な学校給食の上限回数を記載しています。
校外活動等で実施回数が変更となる場合があります。

学校給食課からのおしらせ

今年度の中学校食物アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。

- 牛乳：56円／個
- パン：49円／個
- 米飯：39円／食

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー714kcal　たんぱくしつ26.0g