



8・9月こんだてひょう

平成30年(2018) 8月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>すききらいなく 何でも食べよう</p> 		<p>29 中学校給食開始 <small>ちゅうがっこうきゅうしょくかいし</small></p> <p>ごはん ふりかけ 牛乳 鶏肉のレモンソース 梅ドレッシング あえ じゃがいものみそ汁</p>	<p>30 小学校給食開始 <small>しょうがっこうきゅうしょくかいし</small></p> <p>ちよっぴりからい坦々麺 ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き 海藻サラダ</p>	<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のおかか煮 かわりあえ かぼちゃのみそ汁 神門の赤梨 </p>
<p>3</p> <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 バークドウィンナー グリーンサラダ</p>	<p>4 幼稚園給食開始 <small>ようちえん きゅういんけいし</small></p> <p>かぼちゃっこパン 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き パプリカのサラダ 梨も入ったフルーツポンチ</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き ひじきのサラダ えのきのすまし汁</p>	<p>6</p> <p>ひやむぎ ちよんぼしごはん(中) 牛乳 かきあげ レンコンのごまドレあえ</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 鱈の南蛮づけ 小松菜のおひたし みそけんちん汁</p>
<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ごまあえ 麩のみそ汁</p>	<p>11</p> <p>パン りんごジャム 牛乳 スパイシーチキン イタリアンサラダ お豆のポタージュ</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の塩こうじみそ焼き 切り干し大根の炒り煮 かき玉汁</p>	<p>13</p> <p>トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 とうもろこし 水菜のサラダ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の甘酢あん 磯香和え きのこのみそ汁</p>
 <p>毎日元気</p> <p>敬老の日 </p>	<p>18</p> <p>パン 牛乳 ミンチカツ コールスローサラダ エーゲーレ ABCスープ</p>  <p>大好き☆出雲!</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳 魚の照り焼き アーモンドあえ 豚汁</p>	<p>20</p> <p>しょうゆラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 若鶏のからあげ りっちゃん元気サラダ</p>	<p>21 おいしい出雲の一日 <small>いずみ いちいち</small></p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の佐田みそ焼き 西浜いものホクホクサラダ 出雲しいたけのみそ汁 出雲ブルー </p>
<p>生活リズムを 早くとりもどそ</p> 	<p>25 お月見献立 <small>おつきみ けんてい</small></p> <p>黒糖パン 牛乳 米粉グラタン えだまめサラダ お月見スープ お月見ゼリー</p> 	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2こ) 三色和え 麻婆豆腐</p>	<p>27</p> <p>きつねうどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 秋刀魚のみぞれ煮 ごます和え 出雲のゴールド二十世紀 </p>	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 チーズ入りササミフライ 納豆サラダ さつまいものみそ汁</p>



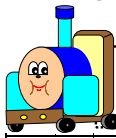
※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

おもにからだをつくる
もとになるしょくひん

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになるしょくひん

おもにエネルギーの
もとになるしょくひん



幼稚園
小学校
中学校

8/29	水	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あじふんまつ	しょうが レモン たまねぎ きゅうり だいこん うめぼし えのきたけ にんじん こまつな	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ごま こまつな	518 657 881
8/30	木	牛乳 ぶたにく わかめ つのまた かんてん こんぶ すぎのり かまぼこ	チンゲンサイ にんじん しなちく にんにく たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ なし ねぎ	ちゅうかめん こめ(中) あぶら ごま さとう こむぎこ はるさめ ドレッシング ごまあぶら	529 653 854
8/31	金	牛乳 みそ さば なまあげ かつおぶし とうふ あじふんまつ	しょうが きゅうり にんじん なす とうり なめこ たまねぎ チンゲンサイ きゃべつ こまつな かぼちゃ れんこん しめじ なし	こめ いんげんまめ さとう じゃがいも マヨネーズ ごま うずらまめ ひよこまめ	515 651 863
9/3	月	牛乳 とりにく ウィンナー だっしふんにゅう	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ きゅうり レタス きゃべつ りんご	こめ あぶら	507 608 861
4	火	牛乳 さわら ハム	かぼちゃ パプリカ きゅうり きゃべつ パナナ ももかんづめ みかんかんづめ パインアップル なし	パン マヨネーズ ゼリー ドレッシング スパゲッティ しらたまもち さとう	504 633 818
5	水	牛乳 ぶたにく みそ ひじき ハム はんぺん	きゅうり トマト きゃべつ たけのこ にんじん えのきたけ たまねぎ かいわれだいこん しそ	こめ ごま マヨネーズ あぶら	510 649 868
6	木	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ほたて ハム たまご まぐろみずに	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう パセリ れんこん きゅうり ねぎ スイートコーン	そうめん こめ(中) こむぎこ ながいも さとう あぶら ごま ドレッシング	518 635 866
7	金	牛乳 あじ かつおぶし とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも	505 627 838
10	月	牛乳 きびなご なまあげ みそ あじふんまつ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま	509 613 874
11	火	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり たまねぎ パセリ	パン りんごジャム いんげんまめ こむぎこ こめこ ドレッシング さとう あぶら	501 656 860
12	水	牛乳 さば さつまあげ ちりめんじゃこ たまご とうふ	きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん	510 672 877
13	木	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース スイートコーン レタス きゃべつ きゅうり みずな	スパゲッティ パン(小中) あぶら バター(中)	500 628 815
14	金	牛乳 サケ のり かつおぶし みそ とりにく とうふ あじふんまつ	ほうれんそう もやし チンゲンサイ えのきたけ れんこん ごぼう しめじ しいたけ なめこ にんじん	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう パンこ	508 613 865
18	火	牛乳 ぶたにく とりにく ウィンナー	たまねぎ きゃべつ にんじん スイートコーン セロリー パセリ エリンギ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング マカロニ	508 613 865
19	水	牛乳 シルバー かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう きりぼしだいこん きゃべつ にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	こめ さとう アーモンド あぶら	508 613 865
20	木	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく ハム こんぶ かつおぶし	にんにく もやし にんじん チンゲンサイ しなちく きゃべつ きゅうり トマト スイートコーン	ちゅうかめん こめ(中) あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう	508 613 865
21	金	牛乳 ぶたにく みそ ハム かまぼこ とうふ	きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが ブルーン	こめ さとう あぶら マヨネーズ さつまいも	508 613 865
25	火	牛乳 とりにく チーズ まぐろみずに ベーコン うずらたまご	たまねぎ パセリ えだまめ きゃべつ きゅうり にんじん はくさい グリーンアスパラガス	パン くろさとう マカロニ バター あぶら こめこ ゼリー	508 613 865
26	水	牛乳 ぶたにく とりにく みそ とうふ	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ しいたけ にんにく しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	508 613 865
27	木	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま ちくわ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん きゅうり なし きゃべつ	うどん こめ(中) さとう ごま でんぷん	508 613 865
28	火	牛乳 とりにく チーズ なっとう ハム なまあげ みそ あじふんまつ	きゃべつ にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さつまいも	508 613 865

~今月の地元産食材の紹介~

米、牛乳、味噌、米粉、玉葱、水菜、小松菜、チンゲンサイ、モロヘイヤ、ねぎ、きゅうり、アスパラガス、しいたけ、なす、ピーマン、パプリカ、たけのこ、かぼちゃ、トマト、ミニトマトが出雲市産のものです。

