



# 8・9月こんだてひょう

令和元年(2019)8月発行  
出雲市立 湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《生活リズムを早くとりもどそう》</p> <p>規則正しい生活リズムを整えるためには、 食事を食べる時刻、特に朝ごはんが 大切です。夜は早めに寝て、 朝ごはんを余裕をもって 食べ、生活リズムをとり もどしましょう。</p> 		<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 大根のごまドレあえ けんちん汁</p>	<p>29</p> <p>ちよっぴり辛い坦々麺 ちよんぼしごはん(中) 牛乳 焼きぎょうざ 2個 ツナとひじきのサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かわりあえ 豆腐のみそ汁 神門の赤梨</p>
<p>2</p> <p>夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ</p>  <p>大好き☆出雲!</p>	<p>3</p> <p>キャロットパン 牛乳 ミートボールの デミグラスソース パプリカのサラダ コンソメスープ</p>	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 磯香あえ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>ひやむぎ ちよんぼしごはん(中) 牛乳 イカのコロコロ揚げ 根菜サラダ</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 鱈の南蛮づけ ごまあえ じゃがいものみそ汁</p>
<p>9</p> <p>ビビンパ ごはん 焼肉 もやしナムル 牛乳 春雨スープ</p>	<p>10</p> <p>パン チョコクリーム 牛乳 スパイシーチキン トマトのサラダ コーンスープ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のつけ焼き 三色あえ なめこのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 鮭のハーブ焼き りんごとレタスのサラダ</p>	<p>13 お月見献立</p> <p>ごはん 牛乳 秋刀魚のかば焼き 大根なます さといものみそ汁 お月見ゼリー</p>
<p>16 敬老の日</p> 	<p>17</p> <p>パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 色とりどりサラダ 出雲の梨で フルーツポンチ</p>	<p>18 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の香味フライ のやきの甘酢和え 豚汁 出雲のプルーン</p>	<p>19</p> <p>五目ラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 春巻き 中華あえ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉の佐田味噌焼き ゆかりあえ 筑前煮</p>
<p>23 秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のサラダ ミネストローネ</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 白身魚のレモンソース ほうれん草のナムル 八宝菜</p>	<p>26</p> <p>きつねうどん ちよんぼしごはん(中) 牛乳 カレイのから揚げ(小中) 白ハタのから揚げ(幼) かぼちゃのサラダ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 大根のごま酢あえ かき玉汁</p>
<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ りっちゃんの 元気サラダ きのこのみそ汁</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>こんげつ きゅうしよく もくひょう <b>今日の給食 目標</b></p> <p>すききらいなく 何でも食べよう</p> </div>  <p>※都合により献立を変更することがあります。</p> <p>苦手な食べ物でも少しずつ食べていると、 味を感じる力が発達して、おいしく感じ られるようになります。 少しずつでもチャレンジしてみましょう。</p>			

# 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

8/28	水	牛乳 かまぼこ サバ とうふ とりにく ちくわ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ ごま ドレッシング あぶら	- - 856
8/29	木	牛乳 かまぼこ みそ ぶたにく まぐろみずに ひじき	にんにく チンゲンサイ だいこん しなちく たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり にはら ねぎ にんじん	ちゅうかめん こめ (中のみ) ごまあぶら あぶら ごま さとう こむぎこ ドレッシング	- 600 856
8/30	金	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ あじふんまつ みそ	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん いんげん しょうが しそ なす えのきたけ なし	こめ さとう あぶら	- 626 790
9/2	月	牛乳 とりにく たまご わかめ すぎのり あかとさか こんぶ	にんにく かぼちゃ たまねぎ しそ にんじん なす えだまめ りんご きゅうり きゃべつ トマト レタス	こめ あぶら でんぶん さとう	- 693 894
3	火	牛乳 きゅうり にとりにく ぶたにく ベーコン かまぼこ	たまねぎ トマト きゅうり レタス パプリカ たまねぎ にんじん いんげん セロリー しめじ	パン さとう パンこ じゃがいも でんぶん あぶら スパゲッティ	535 666 861
4	水	牛乳 ぶたにく のり かつおぶし なまあげ あじふんまつ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ	こめ あぶら	489 587 778
5	木	牛乳 たまご かまぼこ ハム イカ	にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり しいたけ	ひやむぎ こめ(中) こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま でんぶん	520 606 887
6	金	牛乳 アジ あぶらあげ あじふんまつ みそ	たまねぎ にんじん もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	502 652 851
9	月	牛乳 きゅうり にとりにく ベーコン	にんにく しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ	こめ ごまあぶら ごま さとう はるさめ	508 608 818
10	火	牛乳 とりにく ベーコン	みずな トマト きゅうり きゅうり パセリ たまねぎ スイートコーン レタス	パン チョコクリーム あぶら さとう	525 630 841
11	水	牛乳 サワラ なまあげ あじふんまつ みそ	もやし ほうれんそう なめこ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	497 607 816
12	木	牛乳 きゅうり にとりにく ぶたにく チーズ サケ	にんじん たまねぎ グリーンピース パジル レタス きゅうり りんご きゃべつ	スパゲッティ パン(小中) オリーブオイル あぶら	546 714 887
13	金	牛乳 サンマ かまぼこ あぶらあげ あじふんまつ みそ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ ゼリー でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま さといも	540 706 913
17	火	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ レタス きゃべつ かつお バナナ きゅうり トマト あおじそ なし みずな みかんかんづめ ももかんづめ パッパル	パン さとう でんぶん パンこ だんご ゼリー	510 654 864
18	水	牛乳 アジ のやき のり ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん だいこん はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ ブルーン	こめ こむぎこ パンこ さつまいも さとう あぶら ごま	528 656 859
19	木	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム こんぶ	にんにく しいたけ にんじん もやし きゃべつ たまねぎ だいこん きゅうり	ちゅうかめん こめ (中のみ) あぶら こめこ こむぎこ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	532 647 858
20	金	牛乳 ぶたにく みそ とりにく さつまあげ	しょうが きゃべつ きゅうり しそ たけのこ れんこん にんじん きぬさや こんにゃく ごぼう	こめ さとう あぶら	505 652 869
24	火	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン	フロッコリー カリフラワー にんじん トマト たまねぎ アスパラガス セロリー スイートソ	パン くろさとう あぶら じゃがいも マーマレード ドレッシング	500 607 778
25	水	牛乳 ホキ うずらたまご ぶたにく かまぼこ	レモン ほうれんそう もやし にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	506 640 851
26	木	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ カレイ(小中) しろハタ(幼) ハム	ねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり スイートソ たまねぎ	うどん こめ(中) さとう でんぶん こむぎこ あぶら マヨネーズ	512 629 894
27	金	牛乳 サバ みそ とうふ わかめ かまぼこ たまご	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん ごま	526 643 878
30	月	牛乳 とりにく ハム こんぶ みそ かつおぶし とうふ あじふんまつ	しょうが きゃべつ きゅうり トマト スイートソ にんじん たまねぎ なめこ えのきたけ しいたけ こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	522 660 883



## ～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、水菜、小松菜、チンゲンサイ、葉ねぎ、きゅうり、しいたけ、パプリカ、たけのこ、たまねぎが出雲市産のものです。

