



# 8・9月こんだてひょう

令和元年(2019) 8月発行  
出雲市立 多伎 学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <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>				
2	3	4	5	6
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>いんげん豆のマヨあえ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハマチのピリ辛ソースかけ</p> <p>ごも五目ナムル</p> <p>冬瓜のみそ汁</p>	<p>おむすび</p> <p>牛乳</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>揚げキョーザ(2ヶ・3ヶ)</p> <p>ひじき入りサラダ</p>	<p>チキンライス</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ赤魚のレモン酢かけ</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>ヌードルスープ</p>	<p>チーズパン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>ツナとレタスのサラダ</p> <p>出雲の梨でフルーツポンチ</p>
9	10	11	12	13 お月見献立
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さごしのみそフライ</p> <p>ミックスブタ</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチ</p> <p>中華あえ</p> <p>チンゲンサイと卵のスープ</p>	<p>ひやむぎ</p> <p>牛乳</p> <p>とりの甘酢あんかけ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>わらびもち</p>	<p>ごもごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもの磯辺あげ(2ヶ)</p> <p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>花魁のおすまし</p>	<p>パン いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐いりハンバーグ</p> <p>トマトのサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>お月見だんご</p>
16 敬老の日	17 大対立☆出雲!	18 ミニ黒糖パン	19 おいしい出雲の一日	20
	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー塩麹焼き</p> <p>マヨネーズあえ</p> <p>もやしのみそ汁</p>	<p>ミニ黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>スープパグティ</p> <p>オムレツ</p> <p>りんごとレタスのサラダ</p>	<p>いちじくカレー</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>神門の赤梨</p>	<p>りんごパン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉グラタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
23 秋分の日	24	25	26	27 セルフドッグ
	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>野菜炒め</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>ミニトマト(2ヶ)</p>	<p>カレーうどん</p> <p>牛乳</p> <p>すごもり卵</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>ゆかりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の竜田あげ</p> <p>ツナ入りおひたし</p> <p>錦糸卵のおすまし</p>	<p>コッパン</p> <p>牛乳</p> <p>ベークトフランク</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パンブキンポタージュ</p>
30	<p>今月の給食 目標</p> <p>すききらいなく</p> <p>何でも食べよう</p> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p> <p>にがてな食べ物でも少しずつ食べていると、おいしく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。</p> <p>少しずつでもチャレンジしてみましょう。</p>			