



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
		28	29	30
<p>《生活リズムを早くとりもどそう》</p> <p>きそくただいせい 規則正しい生活リズムを整えるためには、 しょくじ たじく 食事食べる時刻、特に朝ごはんが大切です。 よる はや 夜は早めに寝て、朝ごはんを余裕をもって た 食べ、生活リズムをとりもどしましょう。</p>		<p>早起き</p> <p>朝ごはん</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>あおじそドレッシングあえ</p> <p>オクラのみそ汁</p> <p>ひえひえみかん</p>	<p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>チンゲンサイのスープ</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>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>揚げギョーザ(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
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さごしのみそフライ</p> <p>ミックスづけ</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>ごもくごはん</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>花麩のおすまし</p>	<p>13 お月見献立</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	17	18	19	20
<p>16 敬老の日</p>	<p>17 大好き☆出雲!</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのカレー塩麩焼き</p> <p>マヨネーズあえ</p> <p>もやしのみそ汁</p>	<p>18</p> <p>ミニ黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>スープスパゲティ</p> <p>オムレツ</p> <p>りんごとレタスのサラダ</p>	<p>19 おいしい出雲の一日</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>20</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	24	25	26	27
<p>23 秋分の日</p>	<p>24</p> <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>25</p> <p>カレーうどん</p> <p>牛乳</p> <p>すごもり卵</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>26</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>27 セルフドッグ</p> <p>コッパン</p> <p>牛乳</p> <p>ベークドフランク</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パンプキンポタージュ</p>
30	<p>こんげつ きゅうしよく もくひょう 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>※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、 あじかん 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。 すこ 少しでもチャレンジしてみましょう。</p>	

たべもののほたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
29 木	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	にら トマト レタス きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ オクラ みかん	こめ さとう	603 780
30 金	牛乳 とりにく ウインナー	レタス キャベツ きゅうり リボンレタス しめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	パン チョココリーム さとう あぶら	679 863
2 月	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	いんげん キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	618 809
3 火	牛乳 はまち やきぶた さつまあげ とうふ みそ	きゅうり もやし きくらげ とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごま	657 846
4 水	牛乳 やきぶた かまぼこ ひじき	にんじん もやし ねぎ レタス キャベツ コーン	こめ ちゅうかめん こむぎこ あぶら ごま	659 827
5 木	牛乳 とりにく あかうお ロースハム こんぶ かつおぶし ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ いんげん キャベツ きゅうり トマト コーン しめじ リボンレタス	こめ むぎ あぶら こめこ さとう スパゲッティ	653 838
6 金	牛乳 チーズ とりにく なまクリーム	たまねぎ レタス きゅうり コーン にんじん あかなし みかんかん おうとうかん パイナップル アロエ	パン バター こめこ だんご カクテルゼリー さとう	709 878
9 月	牛乳 さわら たまご とうふ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり こまつな にんじん ぶくじんづけ なす たまねぎ ねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	644 842
10 火	牛乳 ぶたにく たまご ロースハム	たまねぎ キムチ あかピーマン にら きくらげ きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ	こめ ごまあぶら さとう	610 802
11 水	牛乳 かまぼこ とりにく もみのり かつおぶし きなこ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ えのきたけ	ひやむぎ こむぎこ あぶら さとう わ らびもち	671 819
12 木	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ シシャモ たまご あおのり かつおぶし うおそうめん	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ しめじ ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ やきふ	625 800
13 金	牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ とうふ ひじき チーズ たまご かつおぶし ベーコン	たまねぎ ピーマン ほししいたけ トマト キャベツ あかたまねぎ きゅうり かぼちゃ こまつな にんじ ん しめじ チンゲンサイ	パン パンこ さとう だんご	710 935
17 火	牛乳 さば ロースハム さつまあげ みそ	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん もやし しいたけ こまつな	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	641 832
18 水	牛乳 ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん トマト しめじ パセリ レタス きゅうり りんご	スパゲッティ さとう あぶら パン こ くとう	650 800
19 木	牛乳 とりにく スキムミルク たまご ロースハム	たまねぎ にんじん きゅうり いちじく ピーマン キャベツ あかたまねぎ パプリカ あかなし	こめ あぶら じゃがいも	682 867
20 金	牛乳 ベーコン とりにく チーズ ロース ハム ベーコン	たまねぎ ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり コーン あかピーマン エリンギ リボンレタス レッドキャベツ	パン マカロニ こめこ バター じゃがいも	656 857
24 火	牛乳 イワシ ベーコン さつまあげ とう ふ みそ	キャベツ にんじん こまつな はくさい たまねぎ ねぎ ミニトマト	こめ あぶら	608 781
25 水	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう こんにゃく きゅうり あかピーマン レタス コーン	うどん あぶら じゃがいも さとう ご まあぶら ごま	627 793
26 木	牛乳 とりにく かつおぶし はんぺん	キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ かいわれだいこん	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま	628 831
27 金	牛乳 ポークフランク なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん あかたまねぎ リボンレタス かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン コールスロートレッシング	688 890
30 月	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	こめ さとう こむぎこ あぶら こんにゃく ごまあぶら ごま	647 851

