



今月の目標:すききらいなく何でもたべよう!



今月の出雲産食材



米、牛乳、米粉、きゅうり、玉葱、ミニトマト、ねぎ、小松菜、しいたけ
なす、たけのこ、ピーマン、さつまいも、キャベツ、かぼちゃ、赤梨

月	火	水	木	金
<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>★生活リズムを整え、学校モードに切りかえよう!</p>			<p>30</p> <p>うめちりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のおいしいからあげ</p> <p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>ハスカップゼリー</p>	<p>31</p> <p>カレーマヨパン</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>トマトのサラダ</p> <p>ABCマカロニスープ</p>
<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>冬瓜のみそ汁</p>	<p>4</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の生姜煮</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>卵豆腐のおすまし</p>	<p>5</p> <p>ひやしうどん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのかきあげ</p> <p>ツナいりおひたし</p> <p>わらびもち</p>	<p>6</p> <p>カレーピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の彩りソース焼き</p> <p>えだまめサラダ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>7</p> <p>パン いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のトマトソース焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p>
<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉となすのみそ炒め</p> <p>レタスのごまドレサラダ</p> <p>もずくのおすまし</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>おひたし</p> <p>かき玉汁</p> <p>ミニトマト (2ヶ)</p>	<p>12</p> <p>塩ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>揚げギョーザ (小2ヶ、3ヶ・中4ヶ)</p> <p>パンサンスー</p> <p>プリン</p>	<p>13</p> <p>ごもくごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかかなの竜田あげ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>花麩のおすまし</p>	<p>14</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>あげ鶏のレモンソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ポテトスープ</p>
<p>17</p> <p>敬老の日</p>	<p>18</p> <p>焼き豚チャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>ビッグシューマイ (2ヶ)</p> <p>三色あえ</p> <p>冬瓜の中華スープ</p>	<p>19</p> <p>なす入りミートスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>カラフルエッグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>オレンジ</p>	<p>20 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのトマト煮</p> <p>大根とひじきのサラダ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>赤梨</p>	<p>21</p> <p>りんごパン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のパンプキングラタン</p> <p>いちじくドレッシングのサラダ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>24</p> <p>振り替え休日</p>	<p>25 お月見献立</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の生姜いため</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>秋なすのみそ汁</p> <p>月見だんご</p>	<p>26</p> <p>ぎつねうどん</p> <p>牛乳</p> <p>赤魚のマヨ焼き</p> <p>にしきあえ</p> <p>ミニあげパン</p>	<p>27</p> <p>秋野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでたまご</p> <p>キャベツのごまドレッシングあえ</p> <p>オレンジ</p>	<p>28</p> <p>パン ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>野菜のチーズ焼き</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>さつまいもとベーコンのスープ</p>

たべもののはたらき

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
30 木	牛乳,わかめ,ぶたにく,あぶらあげ とうふ,みそ	しめじ,ほうれんそう,キャベツ,にんじん こまつな,だいこん	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら ごま,ゼリー	663 886
31 金	牛乳,たまご,ささみ,ベーコン	トマト,レタス,あかたまねぎ,きゅうり にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	パン,カレーマヨネーズ,ドレッシング マカロニ,じゃがいも	638 809
3 月	牛乳,ぶたミンチ,やきぶた,さつまあげ とうふ,みそ	キャベツ,チンゲンサイ,きくらげ,とうがん たまねぎ,えのきだけ,ねぎ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごまあぶら	667 826
4 火	牛乳,わかめ,ぶたにく,ロースハム たまごとうふ,かまぼこ	しょうが,ごぼう,かぼちゃ,きゅうり えのきだけ,たけのこ,かいわれだいこん	こめ,むぎ,さとう,マカロニ,マヨネーズ	625 819
5 水	牛乳,とりにく,だいず,えび,たまご かつおぶし,きなこ	ほししいたけ,にんじん,ねぎ,かぼちゃ,たまねぎ ごぼう,はくさい,ほうれんそう	うどん,こむぎこ,さとう,あぶら,ごま わらびもち	636 821
6 木	牛乳,ベーコン,さけ,チーズ ロースハム,ベーコン	たまねぎ,にんじん,コーン,エリンギ あかピーマン,ピーマン,えだまめ,レタス きゅうり,こまつな,しめじ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,マヨネーズ,こめこ ごま,ドレッシング,じゃがいも	676 869
7 金	牛乳,とりにく,チーズ	トマト,たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり にんじん,なし,バナナ,みかんかん おうとうかん,パインかん,アロエ	パン,さとう,マカロニ,マヨネーズ だんご,ゼリー	680 911
10 月	牛乳,ぶたにく,みそ,ロースハム もずく,はんぺん,とうふ	ピーマン,なす,レタス,きゅうり,キャベツ たけのこ,かいわれだいこん	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごまドレッシング	601 781
11 火	牛乳,サバ,いとかまぼこ,かつおぶし たまご,かまぼこ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,モロヘイヤ しいたけ,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,さとう,でんぷん	610 811
12 水	牛乳,やきぶた,ロースハム	にんじん,しなちく,もやし,ねぎ,キャベツ きゅうり,きくらげ	ちゅうかめん,ごまあぶら,こむぎこ あぶら,はるさめ,さとう,プリン	655 825
13 木	牛乳,とりにく,あぶらあげ,はまち もみのり,かつおぶし,とうふ	にんじん,ほししいたけ,ごぼう,キヌサヤ ほうれんそう,キャベツ,えのきだけ,たまねぎ しいたけ,かいわれだいこん	こめ,さとう,あぶら,こむぎこ,やきふ	668 859
14 金	牛乳,とりにく,ロースハム,ベーコン	レタス,キャベツ,きゅうり,あかたまねぎ きいピーマン,あかピーマン,たまねぎ チンゲンサイ	パン,きなこクリーム,こむぎこ,あぶら さとう,じゃがいも,でんぷん	698 878
18 火	牛乳,やきぶた,ベーコン	ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ しょうが,ほうれんそう,もやし,とうがん きくらげ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,ごま	607 761
19 水	牛乳,ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,だいず たまご,ベーコン,チーズ,とうふ	なす,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト あかピーマン,きいピーマン,ピーマン レタス,キャベツ,きゅうり,フリルレタス,オレンジ	スパゲッティ,さとう,あぶら	653 845
20 木	牛乳,いわし,ひじき,ささみ あぶらあげ,とうふ,みそ	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン かぼちゃ,たまねぎ,えのきだけ,こまつな,なし	こめ,むぎ,マヨネーズ,ごま	673 871
21 金	牛乳,ベーコン,チーズ,ロースハム ウインナー	かぼちゃ,たまねぎ,レタス,きゅうり,キャベツ あかたまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,にんじん	パン,マカロニ,バター,こめこ,ドライフルーツ	649 850
25 火	牛乳,ぶたにく,ロースハム,とうふ あぶらあげ,みそ	ごぼう,きゅうり,キャベツ,にんじん,なす たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,マヨネーズ ごま,だんご	689 887
26 水	牛乳,あぶらあげ,あかうお,チーズ たまご,きなこ	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん,えのきだけ ねぎ,ほうれんそう,こまつな,キャベツ,きくらげ	うどん,さとう,ベーカリーマヨネーズ ごま,パン,あぶら	665 819
27 木	牛乳,ぶたにく,スキムミルク,たまご,ロースハム	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,エリンギ チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,コーン	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも	712 912
28 金	牛乳,ベーコン,チーズ,ロースハム ベーコン	かぼちゃ,なす,たまねぎ,ピーマン,あかピーマン キャベツ,きゅうり,あかたまねぎ,きいピーマン はくさい,コーン,しいたけ,チンゲンサイ	パン,ベーカリーマヨネーズ スパゲッティ,さつまいも,ジャム ドレッシング	647 834