



8・9月こんだてひょう



令和2年(2020) 8月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<div data-bbox="71 224 614 369" style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <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>がっき はじ せいかつ 2学期が始まりました。生活リズムを ととの せま せいかつ 整え、すききらいなく何でも食べ、毎日 げんき す を元気に過ごしましょう。</p>  </div>				
8/26	8/27	8/28		
わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつた あ 豚肉の竜田揚げ だいこん す 大根の酢のもの はなご じる 花心のすまし汁	ごはん 牛乳 とりにく しょうが や 鶏肉のしょうが焼き おひたし なめこ汁	ココアパン 牛乳 ホキのバジルフライ はなやさい 花野菜のサラダ たまご 卵のスープ		
8/31	9/1	2	3	4
ごはん 牛乳 さわらのさいきょうや 西京焼き さんしよく 三色あえ けんちん汁	ひやむぎ おむすび(幼なし) 牛乳 いかのてんぷら こんさい 根菜のごまドレあえ	2 なつやさい 夏野菜のカレーライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ	3 ごはん 牛乳 チキン南蛮 おほかあえ だいこん じる 大根のみそ汁	4 パン 牛乳 ハンバーグの デミグラスソースかけ カラフルサラダ フルーツポンチ
7	8	9	10	11
ごはん 牛乳 さばのしおや 塩焼き いそあえ かぼちゃのみそ汁	8 トマトスープ スパゲッティ ミニパンパン(幼なし) 牛乳 さけのこうそうあ 香草揚げ レタスとコーンのサラダ	9 ビビンバ丼 ごはん やきにく 焼肉 もやしのナムル 牛乳 ちゅうか 中華スープ	10 ごはん 牛乳 おき 沖ぶりの照り焼き かわりあえ ぶた じる 豚汁	11 ことう 黒糖パン 牛乳 チーズ入りささみフライ パプリカのサラダ カレースープ
14	15	16	17	18
ごはん 牛乳 焼きししゃも (幼1こ、小・中2こ) こんぶあえ にく 肉じゃがキムチ	15 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ ちゅうか 中華サラダ	16 ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のスタミナ焼き ごまあえ いしま 西浜いものみそ汁	17 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 あじのこうみ 香味フライ おろしあえ いずも 出雲しいたけの かきたま汁	18 パン りんごジャム 牛乳 ぶたにく 豚肉の バーベキューソースかけ りっちゃんのげんき 元気サラダ コンソメスープ
<div data-bbox="71 1579 614 1859" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> 体内時計、乱れていませんか? </p> <p>やす あ たいないどけい みだ 休み明けは、体内時計が乱れて しまいがちです。はやね はやお 早寝早起きを心がけ、 しょくじ かい きん じかん 食事を3回、きちんと決まった時間に た せいかつ ととの 食べて、生活リズムを整えましょう。</p>  </div>				
23	24	25		
カリカリ梅ごはん 牛乳 さばのみそ煮 だいこん 大根のごまマヨあえ ごぼう だんご ごぼう団子のすまし汁	24 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き かい 海そうサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	25 パン パンプキンパン 牛乳 スパイシーチキン みずな 水菜のサラダ コーンスープ		
28	29	30		
ごはん 牛乳 さけのしお 塩こうじ焼き なっとう 納豆サラダ あき 秋なすのみそ汁	29 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げ ひじきのサラダ	30 ごはん 牛乳 シュウマイ (幼・小2こ、中3こ) はるさめ ちゅうか 春雨の中華サラダ はっほうさい 八宝菜		
<div data-bbox="949 1892 1540 2116" style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p> 2学期から、幼稚園用 と小中学校用の献立表 を一本化します。</p> </div>				
<p>※都合により献立を変更することがあります。</p>				

食品のはたらき

**おもに体をつくる
もとになる食品**

**おもに体の調子を
整えるもとになる食品**

**おもにエネルギーの
もとになる食品**

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー

8/26	水	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく まぐろ とうふ	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ふ	539 660 824
27	木	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ あじ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう はくさい にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	ごはん	478 607 755
28	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	バジル カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ モロヘイヤ	パン さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら ドレッシング	546 686 832
31	月	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	510 627 787
9/1	火	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご いか とりにく	にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	ごはん ひやむぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	510 677 822
2	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ピーマン りんご にんにく レタス キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう	550 681 884
3	木	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あじ みそ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう	521 637 792
4	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ パプリカ スイートコーン きゅうり みかん もも パイナップル	パン でんぷん こめこ さとう ドレッシング だんご ゼリー りんごジュース	528 688 845
7	月	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ あじ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	ごはん	500 611 764
8	火	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	パイナップル にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト セロリー バジル レタス きゅうり スイートコーン	パン さとう スパゲッティ でんぷん あぶら ごま ドレッシング	527 658 794
9	水	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ごはん ごまあぶら さとう	543 662 824
10	木	ぎゅうにゅう おきぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり だいこん しそ なたまめ なす れんこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごま さつまいも	508 624 780
11	金	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	きゅうり パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	パン ころぎとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ドレッシング じゃがいも	538 657 802
14	月	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	478 617 795
15	火	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ ほうれんそう もやし	ごはん ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	509 666 812
16	水	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ あじ	もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さつまいも	525 643 823
17	木	ぎゅうにゅう あじ のやき たまご とうふ	パセリ だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ なし	ごはん パンこ こむぎこ ごま あぶら さとう でんぷん	524 644 803
18	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	パン りんごジャム さとう あぶら じゃがいも	510 634 762
23	水	ぎゅうにゅう さば みそ たら	うめ スイートコーン だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ	587 688 884
24	木	ぎゅうにゅう さんま わかめ こんぶ とさかのり ふのり あつあげ あじ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング	575 707 878
25	金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	かぼちゃ レタス みずな にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ	パン さとう あぶら バター こむぎこ	528 670 831
28	月	ぎゅうにゅう さけ なつとう ハム あつあげ あじ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ なす たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ	511 626 781
29	火	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく まぐろ ひじき	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ スイートコーン	ごはん うどん でんぷん あぶら	492 663 803
30	水	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ きぬさや	ごはん パンこ でんぷん ごまあぶら こむぎこ さとう はるさめ あぶら	516 661 846

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、さつまいも(西浜いも)、なす、パプリカ、きゅうり、モロヘイヤ、しいたけ、トマト が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校中学年は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。