



8・9月こんだてひょう



令和6年(2024)8月発行
出雲市立出雲学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| <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>なん た すきらいなく何でも食べよう</p>  | | | <p>29</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ さんしよく 三色あえ</p> <p>とうふのみそ汁</p> | <p>30</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のレモンソースかけ</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> |
| <p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじのかば焼き</p> <p>もやしのごまあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p> | <p>3</p> <p>ひやむぎ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>ぶたにく たつた 豚肉の竜田あげ</p> <p>わかめの酢のもの</p> | <p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの塩こうじ焼き</p> <p>アスパラの ごまドレッシングあえ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> | <p>5【長浜小希望献立】</p> <p>かりかりうめ 梅ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズ入りササミフライ (小・中)</p> <p>ささみフライ(幼)</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p> | <p>6</p>  <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミートボールの デミグラスソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>なし 梨のフルーツポンチ</p> |
| <p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>ヤンニョムチキン</p> <p>きゅうりのごま酢あえ</p> <p>わかめのスープ</p> | <p>10</p> <p>とんこつみそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>いかのコロコロあげ</p> <p>もやしのナムル</p> | <p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのピリ辛ソースかけ</p> <p>こまつな 小松菜のおひたし</p> <p>とうふのすまし汁</p> | <p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>なめこ汁</p> | <p>13</p> <p>パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とうふハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ</p> <p>はなやさい 花野菜のサラダ</p> <p>えびーレー ABCスープ</p> |
|  | <p>17【お月見献立】</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>くろ 栗コロク</p> <p>こんさい 根菜サラダ</p>  | <p>18</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のしょうが焼き</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>かきたま汁</p> | <p>19【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>パンサンサー</p> <p>にしはま 西浜いものみそ汁</p> | <p>20【出雲市共通献立】</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>コーンクリームスープ</p>  |
|  <p>バランスよく!</p> | <p>24</p> <p>トマトスープパグッティ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>おむすび(小・中)</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>ひじきサラダ</p> | <p>25</p> <p>まめなそぼろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>まりほしだいこん 切干大根のごま酢あえ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p>  | <p>26【大社中希望献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のからあげ</p> <p>にしはま 西浜いもの ホクホクサラダ</p> <p>けんちん汁</p> | <p>27</p> <p>パン</p> <p>くろまめ 黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの香草あげ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> |
| <p>30</p> <p>カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>かい 海そうサラダ</p>  | <div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。 夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいる ことでしょう。早寝、早起きを心がけ、一日3食きちんと 食べて生活リズムを整えましょう。</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



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|-------------------|
| 29 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | こまつな かぼちゃ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | ごはん あぶら ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん | 481 640 766 |
| 30 | 金 | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず | レモン キャベツ スイートコーン にんじん きゅうり にんにく トマト たまねぎ こまつな | パン でんぷん さとう いちごジャム ドレッシング じゃがいも | 505 647 790 |
| 2 | 月 | ぎゅうにゅう あじ はんぺん | キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | ごはん あぶら ごま でんぷん ごまあぶら さとう | 483 606 766 |
| 3 | 火 | ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく わかめ | たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり | ひやむぎ ごはん あぶら でんぷん さとう | 442 644 785 |
| 4 | 水 | ぎゅうにゅう さわら まぐろ あつあげ | きゅうり アスパラガス にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ | ごはん ごま ドレッシング はるさめ | 451 571 724 |
| 5 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ(小・中) こんぶ みそ かつおぶし あぶらあげ | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン だいこん ねぎ うめ ほししいたけ しょうが にんにく | ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん | 483 629 763 |
| 6 | 金 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | キャベツ パプリカ きゅうり なし みかん もも パイナップル たまねぎ | パン さとう ドレッシング こむぎこ しらたまだんごゼリー でんぷん あぶら | 524 675 831 |
| 9 | 月 | ぎゅうにゅう とりにく まぐろ あつあげ わかめ | きゅうり キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ | ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう | 475 598 762 |
| 10 | 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか | にんにく キャベツ にんじん たけのこ ねぎ もやし きゅうり スイートコーン たまねぎ | ちゅうかめん あぶら ごはん こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら でんぷん | 440 642 774 |
| 11 | 水 | ぎゅうにゅう いわし のり とうふ | にんにく こまつな キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん | ごはん でんぷん あぶら さとう | 495 624 788 |
| 12 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ | しょうが うめ もやし ほうれんそう にんじん なめこ たまねぎ ねぎ | ごはん さとうアーモンド | 505 637 805 |
| 13 | 金 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン | たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ スイートコーン にんじん エリンギ チンゲンサイ | パン でんぷん ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも パンこ | 474 614 769 |
| 17 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう れんこん きゅうり | うどん ごはん あぶら くり さとう じゃがいも さつまいも パンこ ごま こむぎこ ドレッシング でんぷん | 440 627 791 |
| 18 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご とうふ | しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ しいたけ こまつな | ごはん でんぷん | 486 612 775 |
| 19 | 木 | ぎゅうにゅう いわし ハム あぶらあげ みそ | だいこん キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ | ごはん さとう マロニー ごまあぶら さつまいも でんぷん | 514 651 792 |
| 20 | 金 | ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちりめんじゃこ わかめ | ほうれんそう キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ | パン くるざとう マーメレード ごま あぶら バター ドレッシング | 513 669 825 |
| 24 | 火 | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき かつおぶし | にんじん にんにく たまねぎ トマト セロリ キャベツ きゅうり エリンギ しょうが | スパゲッティ ごはん あぶら ドレッシング でんぷん さとう | 433 617 743 |
| 25 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ あぶらあげ みそ | グリーンピース きりほしだいこん ねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ しょうが にんじん | ごはん あぶら さとう ごま | 491 619 787 |
| 26 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あぶらあげ | しょうが きゅうり スイートコーン ごぼう にんじん れんこん ねぎ こんにゃく | ごはん でんぷん あぶら さつまいも マヨネーズ | 581 724 914 |
| 27 | 金 | ぎゅうにゅう さけ ベーコン | パジル きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな | パン くるまめきなこクリーム でんぷん あぶら さとう じゃがいも | 539 679 816 |
| 30 | 月 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ こんぶ | なす たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり | ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ドレッシング でんぷん さとう | 497 630 799 |

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、西浜いも、しいたけ、アスパラガス、
こまつな、チンゲンサイ、葉ねぎ、パプリカ

