



# 8・9月こんだてひょう



令和元年(2019)8月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<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、特に朝食が大切です。夜は早く寝て、朝食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> 	<p>27</p> <p>チキンライス 牛乳</p> <p>ハムステーキ</p> <p>さっぱりサラダ</p> <p>野菜スープ</p> 	<p>28</p> <p>塩ラーメン</p> <p>おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>揚げぎょうざ (幼小2ヶ、中3ヶ)</p> <p>きゅうりとわかめ ごますあえ</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉の生姜焼き</p> <p>大根とにんじんの炒め物★</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>おかかあえ</p> <p>モロヘイヤのかきたま汁</p>
<p>2</p> <p>チーズパン 牛乳</p> <p>チキンカツ★</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>フルーツポンチ</p> 	<p>3</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらの梅だれかけ</p> <p>三色ナムル</p> <p>望いものみそ汁</p>	<p>4</p> <p>冷やしうどん</p> <p>おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>ぶた肉の香味焼き</p> <p>春雨スープ</p>	<p>5</p> <p>ドライカレー 牛乳</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> 	<p>6</p> <p>ゆかりごはん 牛乳</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>けんちん汁</p> 
<p>9</p> <p>パン きなこクリーム 牛乳</p> <p>ハンバーグきのこソース</p> <p>レタスとささみのサラダ</p> <p>ミックスポタージュ</p> 	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉の甘酢あん</p> <p>のやきのおろしあえ</p> <p>はくさいのみそ汁</p> 	<p>11</p> <p>スパゲッティミートソース</p> <p>こがた小型のレーズンパン (幼なし)</p> <p>さけのハーブ焼き</p> <p>海藻サラダ</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の塩こうじ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>わかめスープ</p>	<p>13【お月見献立】</p> <p>菜めし 牛乳</p> <p>あじのソースフライ</p> <p>いそかあえ</p> <p>だんごのすまし汁</p> <p>お月見ゼリー</p> 
<p>16 敬老の日</p> 	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>大根とツナのごますあえ</p> <p>むらくも汁</p> 	<p>18</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>シューマイ (幼小2ヶ、中3ヶ)</p> <p>中華あえ</p>	<p>19</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ぶた肉のみそ焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>20</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>出雲しいたけのみそ汁</p>
<p>23 秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>カレーライス 牛乳</p> <p>さつまいもごまフライ (幼小2ヶ、中3ヶ)</p> <p>レモンドレッシング サラダ</p> 	<p>25</p> <p>きつねうどん</p> <p>おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>ハタハタのから揚げ</p> <p>アーモンドあえ</p>	<p>26</p> <p>とりそぼろごはん 牛乳</p> <p>三色あえ</p> <p>豆腐のすまし汁</p> 	<p>27</p> <p>【鱈淵小学校希望献立】</p> <p>わかめごはん 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>納豆サラダ</p> <p>あき秋たっぷりのぶた汁</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p> 

30

パン

チョコクリーム  
牛乳

白身魚のレモンソース

ジャーマンポテト

ミネストローネ

**今月の給食 目標**

すききらいなく何でも食べよう

苦手な食べ物でも少しずつ食べていると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。

少しずつでもチャレンジしてみよう。

都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)



**《今月の地元食材》**

米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、みそ、ねぎ、パプリカ、小松菜、モロヘイヤ、きゅうり、しいたけ



# たべものののはたらき



日	曜	おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるものになる食品 <sup>しょくひん</sup>	おもに <sup>からだ</sup> 体の調子を整えるものになる食品 <sup>しょくひん</sup>	おもにエネルギーのものになる食品 <sup>しょくひん</sup>	エネルギー (キロカロリー)
27	火	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく ハム	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ こまつな グリンピース うめ	ごはん さとう あぶら	(幼) 478 (小) 614 (中) 790
28	水	ぎゅうにゅう まぐろ わかめ ぶたにく とりにく ひじき	もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たら	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ	(幼) 468 (小) 639 (中) 830
29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 491 (小) 623 (中) 837
30	金	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ たまご	たまねぎ パプリカ こまつな キャベツ にんじん モロヘイヤ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 503 (小) 608 (中) 815
2	月	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし みかん もも マンゴー	パン あぶら さとう しらたまもち パンこ	(幼) 519 (小) 647 (中) 839
3	火	ぎゅうにゅう さわら ハム あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ はくさい たまねぎ うめ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう さといも ごま	(幼) 543 (小) 670 (中) 886
4	水	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ベーコン とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	うどん ごはん ごま さとう はるさめ	(幼) 420 (小) 620 (中) 790
5	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん グリンピース パプリカ きゅうり だいこん とうもろこし	ごはん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 502 (小) 636 (中) 851
6	金	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とりにく とうふ	きゅうり ほうれんそう とうもろこし ごぼう はくさい にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ	(幼) 535 (小) 660 (中) 879
9	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ	しめじ えのきたけ レタス きゅうり レモン たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	パン さとう あぶら じゃがいも	(幼) 528 (小) 630 (中) 795
10	火	ぎゅうにゅう ぶたにく のやき とうふ みそ	だいこん きゅうり はくさい こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 491 (小) 622 (中) 830
11	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さけ ハム わかめ こんぶ のり	たまねぎ にんじん さやいんげん ほしぶどう キャベツ きゅうり	スパゲッティ あぶら パン	(幼) 534 (小) 652 (中) 812
12	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	(幼) 480 (小) 608 (中) 800
13	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく のり	もやし たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな だいこんな	ごはん あぶら だんご パンこ ごま	(幼) 528 (小) 660 (中) 835
17	火	ぎゅうにゅう さんま まぐろ わかめ とうふ たまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	(幼) 547 (小) 654 (中) 853
18	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	もやし にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	(幼) 481 (小) 656 (中) 848
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ とうふ とりにく	きりほしだいこん にんじん はくさい こまつな こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう ごま さといも でんぷん	(幼) 499 (小) 634 (中) 842
20	金	ぎゅうにゅう さば ハム みそ あぶらあげ	きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 545 (小) 669 (中) 886
24	火	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう さつまいも ごま パンこ	(幼) 520 (小) 642 (中) 864
25	水	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく はたはた	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	うどん ごはん あぶら アーモンド	(幼) 444 (小) 630 (中) 805
26	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	さやいんげん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 482 (小) 591 (中) 784
27	金	ぎゅうにゅう わかめ なっとう ハム みそ ぶたにく とうふ とりにく	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ はくさい こんにゃく	ごはん あぶら こめこ パンこ マヨネーズ さつまいも くり	(幼) 612 (小) 724 (中) 903
30	月	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず きんときまめ ほき	レモン たまねぎ にんじん こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	(幼) 513 (小) 634 (中) 795

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は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。