



8・9月こんだて写真



令和6年(2024)8月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標</p> <p>なん た すき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 ぶた肉の いちじくソース焼き いそかあえ かきたま汁</p>	<p>30</p> <p>台風のため臨時休業</p>
<p>2</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のから揚げ おろしあえ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>3</p>  <p>パン きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き りっちゃんの元気サラダ ミートボールのスープ</p>	<p>4</p>  <p>にゅうめん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かつおカツ おひたし</p>	<p>5</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の梅みそ焼き こんさい 根菜サラダ とうふのすまし汁</p>	<p>6</p>  <p>なつやさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 いかのフリッター グリーンサラダ</p> 
<p>9【おいしい出雲の一日】</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の甘酢あんかけ さんしょく 三色あえ ちゅうか 中華たまごスープ</p> 	<p>10【出雲市共通献立】</p>  <p>こくよう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ごまじゃこサラダ コーンクリームスープ</p>	<p>11</p>  <p>きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 きびなごのから揚げ きびなごのすもの 切り干し大根の酢のもの</p>	<p>12</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ケ・中3ケ) かいそう 海藻サラダ マーボー豆腐</p>	<p>13</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁</p>

<p>こんげつ じもとしよくざい 今月の地元食材</p> <p>こめ ぎゅうにゅう 米、牛乳、とうふ</p> <p>しいたけ、あつあげ、 あぶらあ 油揚げ、たまご、 ねぎ</p>	<p>17【お月見献立】</p>  <p>セルフホットドック コッペパン バイクドフランク コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ミネストローネ お月見ゼリー</p>	<p>18</p>  <p>ジャージャーめん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>19</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ さつまいものみそ汁</p>	<p>20</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 だいこん 大根の酢のもの わかめのみそ汁</p>
--	--	--	--	---

 <p>バランスよく!</p>	<p>24</p>  <p>チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き カラフルサラダ カレースープ</p>	<p>25</p>  <p>スパゲッティミートソース おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ レタスのサラダ</p>	<p>26【鰐淵小学校希望献立】</p>  <p>カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の香味焼き アーモンドあえ だんご汁 みかんクレープ</p>	<p>27</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け おかかあえ けんちん汁</p>
---	--	---	---	--

<p>30</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ なっとう 納豆サラダ はくさい 白菜のみそ汁</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。



※都合により献立を変更することがあります。





日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり たまご とうふ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう いちじくジャム でんぷん	(幼) 465 (小) 590 (中) 749
30	金	ぎゅうにゅう さわら かつお ベーコン わかめ	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	(幼) 513 (小) 636 (中) 804
2	月	ぎゅうにゅう とりにく のやき あつあげ みそ	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ かぼちゃ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 474 (小) 605 (中) 766
3	火	ぎゅうにゅう さけ ハム こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし たまねぎ エリンギ チンゲンサイ	パン きなこクリーム さとう あぶら でんぷん	(幼) 519 (小) 648 (中) 780
4	水	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご かつお ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	ひやむぎ ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	(幼) 447 (小) 611 (中) 760
5	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお わかめ とうふ みそ	うめ ごぼう れんこん にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん ごま ドレッシング	(幼) 468 (小) 596 (中) 756
6	金	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ キャベツ レタス きゅうり りんご	ごはん あぶら こむぎこ さとう	(幼) 549 (小) 700 (中) 884
9	月	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 475 (小) 605 (中) 766
10	火	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ にんじん パセリ とうもろこし たまねぎ	パン マーメレード ごま あぶら こむぎこ くるざとう	(幼) 499 (小) 657 (中) 812
11	水	ぎゅうにゅう とりにく きびなご あぶらあげ かつお	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	うどん ごはん こむぎこ あぶら さとう	(幼) 431 (小) 616 (中) 745
12	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ とうふ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	(幼) 516 (小) 635 (中) 823
13	金	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ なめこ だいこん たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	(幼) 494 (小) 624 (中) 785
17	火	ぎゅうにゅう フランクフルト	キャベツ きゅうり とうもろこし ゼロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	パン ドレッシング マカロニ あぶら ゼリー	(幼) 516 (小) 665 (中) 777
18	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム みそ	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり	ちゅうかめん ごはん こむぎこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん	(幼) 568 (小) 735 (中) 904
19	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	ごはん ごま さつまいも	(幼) 484 (小) 616 (中) 780
20	金	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく わかめ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ふ でんぷん	(幼) 490 (小) 585 (中) 764
24	火	ぎゅうにゅう チーズ さけ ベーコン	レモン キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	パン ドレッシング あぶら じゃがいも	(幼) 471 (小) 613 (中) 754
25	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース トマト レタス きゅうり フロッコリー	ソフトめん あぶら こむぎこ ごはん ドレッシング さとう でんぷん	(幼) 561 (小) 724 (中) 865
26	木	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとうアーモンド だんご クレープ	(幼) 576 (小) 714 (中) 883
27	金	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりにく とうふ	たまねぎ パプリカ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 483 (小) 586 (中) 742
30	月	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ハム あつあげ みそ	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん あぶら マヨネーズ さとう	(幼) 520 (小) 642 (中) 839

学校給食では、幼稚園490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。