



8・9月こんだて写真



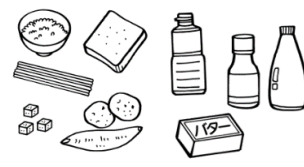
令和6年（2024）8月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 なん た すききらいなく何でも食べよう			29 パン りんごジャム ぎゅうにゅう牛乳 とりにく たま 鶏肉の玉ねぎソース トマトのサラダ ABCスープ	30 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さけのごまだれかけ だいこん わふう 大根の和風サラダ はんぺんのすまし汁
				台風のため全小・ 中学校及び幼稚園 臨時休業
2 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう はるさめ 春雨スープ	3 きつねうどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう牛乳 とりにく あお あ 鶏肉の青のり揚げ かわり和え	4 おいしい出雲の一日献立 しゅっさいしょうが 出西生姜の なつやさい 夏野菜カレーライス ぎゅうにゅう牛乳 さわらのレモンペッパー焼き ひじきのサラダ	5 パン ぎゅうにゅう牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ グリーンサラダ きせつ なし 季節の梨でフルーツポンチ	6 カリカリ梅ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく こうみ あ 豚肉の香味揚げ こまつな 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁
9 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 チキンの甘酢だれ さんしょく 三色おひたし わかめスープ	10 あき 秋ナスのスパゲッティ ミートソース おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう牛乳 さけのハーブ焼き カラフルサラダ	11 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 こ こめこ あ 小いわしの米粉揚げ いそかあ 磯香和え かぼちゃのみそ汁	12 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ ミートボールのスープ	13 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 しろみぎかな 白身魚のフライ きりほしだいこん す もの 切りほしだいこんの酢の物 かきたま汁

	17 お月見献立 ごもく 五目うどん おむすび（ようなし） ぎゅうにゅう 牛乳 さといち 里芋コロッケ えだまめ 枝豆サラダ つきみ お月見デザート  	18 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さけの塩焼き あ アーモンド和え ふたじる 豚汁 	19 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ふう ブラジル風から揚げ あ レタスのサラダ ミネストローネ 	20 まめなカレーそぼろ^{どん} ぎゅうにゅう 牛乳 ^{げんき} りっちゃんの元気サラダ チンゲンサイのスープ 
	24 とんこつみそラーメン おむすび（ようなし） ぎゅうにゅう 牛乳 ^{から} あじのピリ辛ソースかけ ^{だいこん} 大根のナムル 	25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ^{うめや} ^{ふたにく}豚肉の梅焼き ^{なっとう} 納豆サラダ ^{しる} さつまいものみそ汁  	26 出雲市共通献立 ^{こくとう} 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ^や ^{とりにく}鶏肉のマーマレード焼き ごまジャコサラダ コーンクリームスープ 	27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ^{こうみ} いわしの香味フライ ^あ おかか和え ^{しる} なめこのみそ汁 
30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ^あ 揚げぎょうざ（2こ） ^{あますあ} 甘酢和え ^{しる} ごまキムチ汁	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、早起きを心がけて規則正しい生活リズムを整え、一日3食、食事もしっかりとって体調を整えましょう。  ※都合により献立を変更することがあります。 			



たべものののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
8/29	木	牛乳 とり肉 チキンウインナー	たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし レタス にんじん こまつな レモン	パン りんごジャム さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	624 751 488
30	金	牛乳 さけ はんぺん	だいこん きゅうり にんじん しそのは たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	610 776 478
9/2	月	牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	637 827 529
3	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 あおのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり しそ なす しょうが だいこん たかな れんこん	うどん こめ(小中) あぶら でんぷん こむぎこ	660 805 443
4	水	牛乳 ぶた肉 さわら ひじき	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんじん しゅっさいしょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	こめ あぶら	672 845 526
5	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり なし みかん缶 もも缶 パイナップル たまねぎ	パン さとう あぶら しらたまだんご ゼリー	682 845 506
6	金	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ うめ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま じゃがいも	675 852 528
9	月	牛乳 とり肉 わかめ あつあげ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンツアイ りんご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	615 776 479
10	火	牛乳 ぶた肉 さけ ハム	たまねぎ なす にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし バジル	ソフトめん あぶら こめ(小中)	699 846 483
11	水	牛乳 いわし のり あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん	こめ あぶら ごま こめこ	600 761 469
12	木	牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉	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 たまねぎ こまつな	パン さとう じゃがいも くろめきなこクリーム	640 767 506
13	金	牛乳 ホキ とり肉 とうふ たまご	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	604 757 472
17	火	牛乳 とり肉 ちくわ ツナ ぶた肉	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	うどん こめ(小中) あぶら ごま さといも じゃがいも パンこ ゼリー	644 772 461
18	水	牛乳 さけ ぶた肉 あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	こめ アーモンド さつまいも	603 757 470
19	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン しろいんげんまめ	にんにく サラノパレタス だいこん にんじん たまねぎ トマト セロリ パセリ	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリージャム	632 770 491
20	金	牛乳 牛肉 ぶた肉 だいず てぼうまめ きんときまめ ハム かつおぶし こんぶ あつあげ	しょうが きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンツアイ	こめ さとう あぶら	631 802 496
24	火	牛乳 ぶた肉 みそ あじ とり肉	もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく パプリカ だいこん きゅうり	ちゅうかめん こめ(小中) さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぷん	695 841 478
25	水	牛乳 ぶた肉 なつとう ハム みそ あつあげ	うめ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ さつまいも こむぎこ	682 857 533
26	木	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ チリメンジャコ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン くろさとう マーマレード ごま こむぎこ	669 820 512
27	金	牛乳 いわし かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん とうもろこし なめこ たまねぎ ねぎ パセリ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	664 804 489
30	月	牛乳 ぶた肉 わかめ あつあげ みそ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ にら たまねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	614 807 500

