

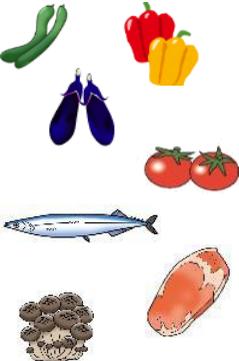


# 8・9月こんだて写真



令和3年(2021)8月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の目標》</p> <p>すききらいなく何でも食べよう</p> <p>2学期が始まりました。夏バテしていませんか？ 食事をしっかりととれるように、体調を整え 毎日元気に過ごしましょう。</p> <p>《今月の地元食材》</p> <p>葉ねぎ 生しいたけ きゅうり パプリカ 牛乳 米</p>			<p>26</p> <p>パン 牛乳</p> <p>さけのレモンソースかけ カラフルサラダ コンソメスープ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とりの香味焼き きゅうりの梅おかかあえ モロヘイヤのみそ汁</p>
<p>30</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>あじの南蛮漬け ゆかりあえ あつあげのすまし汁 冷凍みかん</p>	<p>31</p> <p>五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>えだまめ入りメンチカツ おかかあえ</p>	<p>1</p> <p>ハヤシライス 牛乳</p> <p>根菜つくね焼き かわりあえ</p>	<p>2</p> <p>パン りんごジャム 牛乳</p> <p>鱈のハーブ焼き かぼちゃとえだまめのサラダ ミートボールのスープ</p>	<p>3</p> <p>たけのごはん 牛乳</p> <p>まんさくの香りあげ 昆布あえ かきたま汁</p>
<p>6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまのかば焼き ほうれん草のおひたし とうふのみそ汁</p>	<p>7</p> <p>夏のスパゲッティ ミートソース ミニパン(幼なし) 牛乳</p> <p>さけのレモンペッパー焼き コールスローサラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン きゅうりのごまサラダ わかめスープ</p>	<p>9</p> <p>パン 黒豆きなこクリーム 牛乳</p> <p>豚肉のバーベキューソース 大根のごまドレあえ トマトと卵のスープ</p>	<p>10</p> <p>出西生姜と 夏野菜のカレーライス 牛乳</p> <p>しらすとほうれん草の オムレツ パプリカサラダ</p>
<p>13</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉の香味あげ ひじきサラダ ミネストローネ</p>	<p>14</p> <p>塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳</p> <p>春巻き 中華和え</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>いちじくパン 牛乳</p> <p>スパイシーチキン ふるさとドレッシングサラダ 季節の梨でフルーツポンチ</p>	<p>17</p> <p>ピラフ 牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ ABCスープ</p>

<p>20</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p>  	<p>21</p> <p>きつねうどん おむすび (幼なし) 牛乳 いわしの香味フライ 切干大根のごますあえ</p> 	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ お豆のサラダ けんちん汁</p> 	<p>23</p> <p>はやね はやおき あさごはん</p>  <p>生活リズムを整えるためには 朝ごはんが特に大切です。</p>	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 チキンの甘酢だれ ごまじゃこサラダ 根菜汁</p> 
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 さばのカレーあげ アーモンドあえ 野菜団子のすまし汁</p> 	<p>28</p> <p>とんこつみそラーメン おむすび (幼なし) 牛乳 あげギョーザ (2こ) とりささみのサラダ</p> 	<p>29</p> <p>まめなそぼろ丼 牛乳 海藻サラダ 春雨スープ</p> 	<p>30 出雲市共通献立</p> <p>黒糖パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き レタスとブロッコリーのサラダ コーンスープ</p> 	<p>都合により献立を 変更することがあります。</p> 

# たべもののほたらき



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
8/26	木	牛乳 さけ ハム チキンウインナー	キャベツ パプリカ きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	586 729 441
27	金	牛乳 とり肉 かつおぶし みそ あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん モロヘイヤ たまねぎ うめ にんにく しょうが	こめ ごまあぶら じゃがいも	602 774 461
30	月	牛乳 あじ あつあげ わかめ	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり みかん にんじん ほししいたけ はねぎ しそのは	こめ あぶら さとう でんぷん	610 769 477
31	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ とうふ かつおぶし かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ほうれん草 もやし とうもろこし えだまめ	うどん こめ あぶら パンこ でんぷん	593 744 411
9/1	水	牛乳 ぎゅう肉 とり肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ キャベツ きゅうり しょうが だいこん たかな なす れんこん しそのは	こめ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう	645 800 496
2	木	牛乳 さわら ハム とり肉 ぶた肉	バジル パセリ パプリカ かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン りんごジャム でんぷん あぶら	619 752 476
3	金	牛乳 まんさく(シイラ) あつあげ たまご こんぶ	たけのこ キャベツ もやし にんじん たまねぎ なましいたけ はねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	608 780 463
6	月	牛乳 さんま かつおぶし とうふ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	675 852 524
7	火	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 さけ ハム	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん なす パセリ レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ あぶら	674 814 481
8	水	牛乳 とり肉 ツナ わかめ あつあげ	きゅうり ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	614 787 468
9	木	牛乳 ぶた肉 ツナ たまご ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン たまねぎ だいこん きゅうり にんじん トマト こまつな	パン くるまめきなこクリーム さとう ごま	633 767 489
10	金	牛乳 ぶた肉 たまご しらす	かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす にんじん しょうが にんにく りんご ほうれんそう キャベツ パプリカ レタス とうもろこし	こめ あぶら さとう	633 821 497
13	月	牛乳 ぶた肉 ひじき ベーコン しろいんげんまめ	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ こまつな	こめ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	659 849 507
14	火	牛乳 ぶた肉 とり肉	チンゲンサイ もやし たけのこ ひじき とうもろこし きくらげ しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	こめ ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	685 797 458
15	水	牛乳 ぶた肉 ツナ こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん はねぎ	こめ あぶら さとう	613 786 468
16	木	牛乳 とり肉 ハム	ほしちじく キャベツ ゆず きゅうり にんじん なし みかん缶 もも缶 パイナップル	パン いちじくジャム しらたまだんご ゼリー さとう	650 802 490
17	金	牛乳 チキンウインナー とり肉 チーズ ハム こんぶ かつおぶし	とうもろこし グリンピース にんじん きゅうり キャベツ トマト たまねぎ しょうが にんにく	こめ マカロニ あぶら パンこ さとう じゃがいも	616 791 497
21	火	牛乳 あぶらあげ とり肉 いわし ハム	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな きりほしだいこん ほうれんそう パセリ	こめ うどん あぶら さとう でんぷん ごま パンこ	695 851 493
22	水	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 とうふ 青えんどう豆 ひよこ豆 うずら豆 白いんげん豆 赤いんげん豆	キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ たまねぎ	こめ さといも でんぷん さとう	634 817 473
24	金	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	676 871 515
27	月	牛乳 さば とり肉	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ なましいたけ たけのこ はねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド パンこ	665 852 508
28	火	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	もやし たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし キャベツ なら	ちゅうかめん こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	641 813 456
29	水	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 こんぶ わかめ あつあげ 青えんどう豆 ひよこ豆 うずら豆 白いんげん豆 赤いんげん豆 ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが	こめ はるさめ あぶら さとう ごま	647 834 497
30	木	牛乳 とり肉 ベーコン	レタス ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	パン くるごさとう マーマレード こむぎこ あぶら	663 819 500