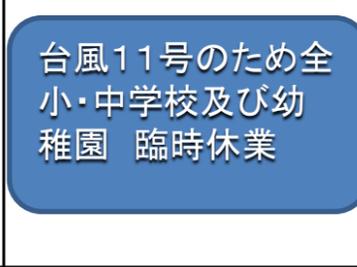




8・9月こんだてひょう



令和4年(2022)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 すききらいなく 何でも食べよう</p> 		<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が、好ききらいなく何でも食べて、元気にすごしましょう。</p>		<p>26 わかめごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆかり和え モロヘイヤのみそ汁</p> 
<p>29 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ かわり和え かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>30 塩ラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 中華和え</p> 	<p>31 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 磯香和え 厚揚げのすまし汁</p> 	<p>1 パン りんごジャム 牛乳 白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ</p> 	<p>2 おいしい出雲の一日献立 出西生姜の 夏野菜カレーライス 牛乳 鮭のバジル揚げ ひじきのサラダ</p> 
<p>5 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ</p> 	<p>6 秋ナスの ミートスパゲッティ ミニパン(幼なし) 牛乳 オムレツ レタスのサラダ</p> <p>台風11号のため全 小・中学校及び幼 稚園 臨時休業</p> 	<p>7 ごはん 牛乳 アジのねぎソースかけ ごま和え しいたけのみそ汁</p> 	<p>8 パンプキンパン 牛乳 スパイシーチキン パプリカのサラダ 季節の梨でフルーツポンチ</p> 	<p>9 お月見献立 ごはん 牛乳 里芋コロッケ 枝豆サラダ うずら卵のすまし汁</p> 
<p>12 ごはん 牛乳 サバの塩焼き 三色あえ なめこ汁</p> 	<p>13 きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 豚肉の香味揚げ ごぼうサラダ</p> 	<p>14 ごはん 牛乳 サワラの西京焼き きりほしだいこんの和え物 むらくも汁</p> 	<p>15 パン ブルーベリージャム 牛乳 ブラジル風から揚げ コーンサラダ お豆のスープ</p> 	<p>16 ごはん 牛乳 サンマかば焼き おひたし 油揚げのみそ汁</p> 

	<p>20 とんこつみそラーメン おむすび (幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ 2コ きゅうりの中華和え</p>	<p>21 ごはん 牛乳 鮭のレモンしょうゆ焼き 海藻サラダ 豚汁</p>	<p>22 パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース りっちゃんの元気サラダ ABCスープ</p>	
<p>26 ごはん 牛乳 アジの香味フライ おかか和え さつまいものみそ汁</p>	<p>27 五目うどん おむすび (幼なし) 牛乳 コロッケ アーモンド和え</p>	<p>28 ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじき炒め煮 春雨スープ</p>	<p>29 出雲市共通献立 黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごまジャコサラダ コーンポタージュ</p>	<p>30 ごはん 牛乳 サバの味噌煮 納豆サラダ 豆腐のすまし汁</p>

※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	金	牛乳 とり肉 あつあげ みそ わかめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ モロヘイヤ	こめ じゃがいも	602 772 461
29	月	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ だいこん たかな なす れんこん しょうが しそ	こめ でんぷん パンこ	604 782 474
30	火	牛乳 ぶた肉 ツナ	チンゲンツアイ たけのこ もやし にんじん きくらげ とうもろこし しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら さとう ごまあぶら はるさめ こむぎこ	717 833 487
31	水	牛乳 ぶた肉 みそ のり あつあげ かまぼこ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ ごま ごまあぶら	589 754 451
9/1	木	牛乳 ホキ ベーコン いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ とうもろこし レモン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ りんごジャム	622 752 476
2	金	牛乳 サケ ひじき とり肉	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん 葉しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし りんご ゆず バジル	こめ でんぷん あぶら いちじくジャム	672 863 514
5	月	牛乳 とり肉 ツナ わかめ あつあげ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	621 795 471
6	火	牛乳 ぶた肉 たまご 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 レタス きゅうり	ソフトめん パン(小中) あぶら さとう	663 781 463
7	水	牛乳 アジ あつあげ みそ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	614 789 470
8	木	牛乳 とり肉 ハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ なし みかん缶 もも缶 パイナップル	パン しらたまだんごゼリー さとう あぶら	648 798 490
9	金	牛乳 とり肉 あつあげ うずら卵 ぶた肉	キャベツ レッドキャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ とうもろこし しいたけ	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ さとう さといも	625 794 508
12	月	牛乳 サバ あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら	614 747 457
13	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな しょうが ごぼう キャベツ	うどん こめ(小中) あぶら こむぎこ でんぷん ごま	689 851 458
14	水	牛乳 サワラ みそ とり肉 たまご	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら	584 741 452
15	木	牛乳 とり肉 チキンウインナー ひよこまめ	にんにく キャベツ レッドキャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし レモン パセリ	パン でんぷん こむぎこ あぶら ブルーベリージャム	634 787 482
16	金	牛乳 サンマ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	707 895 549
20	火	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ	もやし たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンツアイ にんにく だいこん きゅうり たら キャベツ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん	641 810 455
21	水	牛乳 サケ こんぶ わかめ ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい ごぼう こんにゃく とうもろこし たまねぎ レモン	こめ さとう あぶら	588 750 454
22	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ ベーコン	たまねぎ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん パセリ	パン でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも くるまめきなこクリーム	681 838 519
26	月	牛乳 アジ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ とり肉	こまつな もやし にんじん たまねぎ パセリ	こめ あぶら さつまいも こむぎこ パンこ ごま	637 812 491
27	火	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな もやし ねぎ	うどん こめ(小中) あぶら じゃがいもアーモンド こむぎこ パンこ	671 783 432
28	水	牛乳 ぶた肉 ひじき だいず さつまあげ あつあげ	しょうが にんにく いんげん にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	611 785 468
29	木	牛乳 とり肉 こんぶ わかめ ちりめんじゃこ 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 くるさとう マーマレード ごま	682 857 509
30	金	牛乳 サバ なつとう ハム みそ とうふ かまぼこ	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ さとう	655 856 536