

月	火	水	木	金
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のスタミナ焼き ツナサラダ モロヘイヤのみそ汁^{しる}	29 しお 塩ラーメン おむすび^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻き ちゅうか 中華あえ	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き ほうれんそうのおひたし ごまキムチ汁^{じる}	31 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ トマトのサラダ コンソメスープ	1 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのごまだれかけ だいこん す もの 大根の酢の物 とうふ^{だんご} 団子のおすまし
4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き^{しおや} おかかあえ なつやさい^{しる} 夏野菜のみそ汁	5 きつねうどん おむすび^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉^{にく}フライ ごまあえ	6 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 オムレツ ひじきのサラダ	7 パンプキンパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの^な デミグラスソースかけ グリーンサラダ きせつ^{なし} 季節の梨でフルーツポンチ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつたあ 豚肉の竜田揚げ かいそう 海藻サラダ おふのすまし汁^{じる}
11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こ 小いわしの米粉揚げ^{こめこ あ} さんしよく 三色あえ じゃがいものみそ汁^{しる}	12 あき 秋ナスのスパゲッティ ミートソース おむすび^{よう} (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのハーブ焼き^や カラフルサラダ	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮^{なんばん} ごま酢あえ^ず とうふのすまし汁^{じる}	14 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 カレースープ	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚のフライ とり 鶏ささみのサラダ かきたまスープ

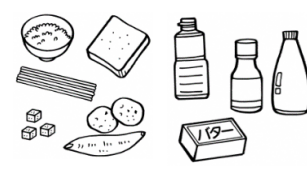
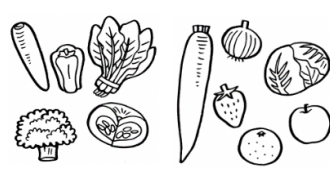
こんげつ きゅうしよく もくひょう 今月の給食の目標 す きら 好き嫌いなく なん た 何でも食べよう！ 味は？ どんな味？ 	19 とんこつみそラーメン おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソース だいこん から 大根サラダ 	20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き アーモンドあえ さつまいものみそ汁 	21 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ブラジル風から揚げ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ 	22 まめなカレーそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 りっちゃんの元気サラダ チンゲンサイのスープ 
25 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう はるさめ 春雨のスープ 	26 ごもく 五目うどん おむすび（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 とうふハンバーグ こんぶあえ 	27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンじょうゆ焼き なっとう 納豆サラダ ぶたじる 豚汁 	28 出雲市共通献立 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく マーマレード焼き レタスのサラダ コーンクリームスープ 	29 お月見献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのかば焼き いそか 磯香あえ とうふのみそ汁 つきみ お月見デザート 



※都合により献立を変更することがあります。

くま なかま たけ たけのこ た 熊の仲間なのに竹や筍だけを食べているパンダは、かなりの偏食の動物です。栄養分が少ないものを食べているので、起きている時は、ずっと食べているそうです。人間の体には、いろいろな種類の食品の栄養素が必要です。嫌いと思い込まず、いろいろな食べ物にチャレンジして美味しさを感じる力を育てましょう。

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
8/28	月	牛乳 ぶた肉 ツナ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ モロヘイヤ ぶなしめじ	こめ ごま	613 787 469
29	火	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき	キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ レタス きゅうり しょうが	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら	668 779 449
30	水	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	にんにく しょうが ほうれんそう 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	こめ ごまあぶら ごま	611 784 465
31	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり レタス とうもろこし キャベツ にんじん	パン りんごジャム パンこ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	650 786 533
9/1	金	牛乳 わかめ さわら とり肉 ぶた肉 とうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう パンこ	655 838 500
4	月	牛乳 さば 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 かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ	こめ	615 776 458
5	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ	うどん こめ(小中) パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま	632 795 441
6	水	牛乳 とり肉 たまご ひじき ツナ	たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんじん しょうが にんにく りんご なす ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら さとう	641 798 481
7	木	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なし みかん缶 もも缶 パイナップル かぼちゃ	パン さとう こむぎこ あぶら しらたまだんご カクテルゼリー	685 862 500
8	金	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ とうふ ふ	しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん ごま あぶら	639 820 488
11	月	牛乳 いわし あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こめこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	613 785 467
12	火	牛乳 ぶた肉 さけ	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム にんにく セロリ トマト パセリ バジル キャベツ きゅうり パプリカ	ソフトめん こめ(小中) あぶら	688 838 467
13	水	牛乳 とり肉 わかめ とうふ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	602 771 460
14	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ レッドキャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー レモン	パン くらめきなこクリーム さとう じゃがいも	629 764 484
15	金	牛乳 ホキ とり肉 ベーコン たまご	きゅうり こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンツアイ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま でんぷん	641 809 495
19	火	牛乳 ぶた肉 あじ わかめ みそ	もやし キャベツ 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) あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	686 843 467
20	水	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	うめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう アーモンド さつまいも	623 797 474
21	木	牛乳 とり肉 チキンウインナー	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	パン ブルーベリージャム でんぷん こむぎこ あぶら ごま マカロニ じゃがいも	646 797 488
22	金	牛乳 ぶた肉 だいず きんときまめ ハム かつおぶし こんぶ あつあげ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり トマト とうもろこし チンゲンツアイ もやし ぶなしめじ	こめ あぶら さとう	618 795 475
25	月	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ みそ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	654 851 531
26	火	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とり肉 とうふ こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こめ(小中) パンこ でんぷん あぶら	617 761 416
27	水	牛乳 さけ なつとう ハム みそ ぶた肉 あぶらあげ	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう マヨネーズ	643 817 494
28	木	牛乳 とり肉 ベーコン	レタス ブロッコリー パプリカ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	パン くらさとう マーマレード あぶら	661 813 499
29	金	牛乳 さんま とうふ みそ のり	こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ゼリー	732 913 578