令和4年度

8,9月の献立

＜今月の地元食材（予定）＞
★ごはん　★みそ　★とうふ　★油揚げ　★厚揚げ
★しいたけ　★こまつな　★水菜　★ピーマン　★トマト　★なす

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	（体をつくる食品）		（体の調子を整える食品）		（エネルギーになる食品）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
8/29（月）	揚げパン（きなこ味） 牛乳 野菜ソテー ポトフ	豚肉 鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく	パン　さとう かたくり粉 ビーフン じゃがいも	あぶら
30（火）	麦ごはん　牛乳 さばの香り揚げ キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁	さば とうふ みそ	牛乳 寒天	にんじん オクラ	キャベツ　きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
31（水）	焼肉丼 ［ 麦ごはん　焼肉丼の具 牛乳　ナムル ワンタンスープ	牛肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン　にんじん ほうれん草 にら ねぎ	にんにく　たまねぎ もやし　きくらげ しいたけ しょうが	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
9/1（木）	麦ごはん　牛乳 さわらのみそ焼き ごぼうサラダ　糸かまぼこのすまし汁 二十世紀梨	さわら　鶏肉 とうふ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう　きゅうり たまねぎ えのきたけ 梨	麦ごはん さとう	マヨネーズ
2（金）	麦ごはん　牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ゆかりあえ 油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 赤じそ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう	あぶら
5（月）	麦ごはん　牛乳 さんまのおろしかけ 小松菜のサラダ 吉野汁	さんま 鶏肉	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	だいこん　キャベツ たまねぎ　こんにゃく しいたけ とうもろこし	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
6（火）	麦ごはん　牛乳 チンジャオロース チンゲン菜の中華あえ 肉団子のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン にら	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ きくらげ たけのこ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
7（水）	**＜お月見献立＞** 栗ときのこの炊き込みごはん　牛乳 きびなごのねぎ揚げ　切り干し大根のあえ物 もみじ麩のすまし汁　月見大福	きびなご とうふ ツナ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	だいこん　たまねぎ ぶなしめじ まいたけ しいたけ	ごはん　さつまいも さとう　米粉 小麦粉　もち粉 いんげん豆　栗	あぶら
8（木）	麦ごはん　牛乳 肉信田煮 めかぶあえ えのきのみそ汁	鶏肉　豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 めかぶ	にんじん ねぎ	ごぼう　キャベツ きゅうり　なす たまねぎ えのきたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	
9（金）	ミートサンド ［ 丸パン　カレーミート　ボイル野菜 牛乳 キャロットスープ	牛肉 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 水菜 パセリ	にんにく　たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら
12（月）	麦ごはん　牛乳 豚肉の生姜炒め じゃこあえ かきたま汁	豚肉 とうふ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん にら ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
13（火）	麦ごはん　牛乳 かれいのから揚げ 昆布あえ なめこのみそ汁　お米のババロア	かれい 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ　きゅうり なめこ たまねぎ みかん	麦ごはん 小麦粉　じゃがいも 米粉　かたくり粉 さとう	あぶら

日	献立名	（体をつくる食品）		（体の調子を整える食品）		（エネルギーになる食品）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
14（水）	麦ごはん　牛乳 鶏肉のつけ焼き れんこんサラダ ゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん　キャベツ きゅうり　たまねぎ しいたけ たけのこ	麦ごはん さとう	マヨネーズ
15（木）	麦ごはん　牛乳 いわしの甘露煮 三色あえ 秋野菜のみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし なす たまねぎ ごぼう	麦ごはん かたくり粉　さとう さつまいも はちみつ	あぶら ごま
16（金）	ちゃんぽん麺 牛乳 キャベツメンチカツ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 いか 大豆	牛乳 わかめ　つのまた こんぶ　めかぶ 寒天　のり	にんじん 青じそ	たけのこ　たまねぎ もやし　きくらげ とうもろこし　しょうが キャベツ　きゅうり	中華麺	あぶら
20（火）	麦ごはん　牛乳 あじの香味フライ かわりあえ 厚揚げのみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳	トマト　にんじん パセリ 青じそ ねぎ	キャベツ　きゅうり だいこん　なす れんこん　なたまめ たまねぎ　ごぼう	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま
21（水）	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ 元気サラダ	牛肉 鶏肉 卵 かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム にんにく　きゅうり とうもろこし	麦ごはん 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ
22（木）	麦ごはん　牛乳 ほきのチリソースあえ ひじきの中華サラダ チンゲン菜のスープ	ほき 豚肉 とうふ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん チンゲン菜 にら	もやし たまねぎ きくらげ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
26（月）	麦ごはん　牛乳 さばの照り焼き 根菜のきんぴら さつまいものみそ汁	さば 牛肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	しょうが れんこん えのきたけ たまねぎ	麦ごはん さとう さつまいも	あぶら
27（火）	麦ごはん　牛乳 豚肉となすのみそ炒め 納豆サラダ 豆腐としめじのすまし汁	豚肉　鶏肉 納豆 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれん草 にんじん	しょうが　なす たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
28（水）	麦ごはん　牛乳 白はたのから揚げ 水菜とツナのサラダ さつま汁	白はた 鶏肉 ツナ みそ	牛乳	水菜 にんじん ねぎ	キャベツ　たまねぎ だいこん こんにゃく とうもろこし	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
29（木）	麦ごはん　牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごまあえ いももち汁	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	麦ごはん 小麦粉　かたくり粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま
30（金）	黒糖パン　牛乳 白身魚の香草フライ 枝豆サラダ フルーツポンチ	ほき 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ きゅうり　キャベツ パインアップル みかん ぶどう りんご もも	パン　黒砂糖 小麦粉　上新粉 パン粉 さとう	あぶら

2学期 START

2学期がスタートしましたが、元気に登校できましたか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。2学期も給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう！