

8・9がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ （体をつくる食品）		からだ （体の調子を整える食品）		からだ （エネルギーになる食品）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
8月 30日 (月)	ハヤシライス ぎゅうにゅう いりこ さつまいもコロケ やさいサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり レモン キャベツ	むぎごはん さつまいも じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
8月 31日 (火)	セルフサンドイッチ （しよくパン たまごサラダ） ぎゅうにゅう アーモンドソー パンプキンスープ	たまご とりこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ れんこん しめじ	しよくパン こむぎこ さとう	マヨネーズ アーモンド あぶら マーガリン
1日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう れんこんのはさみあげ うのはないり じゃこいりみそしる	とりこ おから さつまいも みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん いんげん ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ しいたけ なす	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら
2日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくのだに おかかあえ はんぺん すましじる とうにゅうゼリー	とりこ ぶたにく あぶらあげ はんぺん かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ ごぼう みかん	むぎごはん さとう とうにゅうゼリー	
3日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ すのもの なつやさいのみそしる	あかうお みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト オクラ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	むぎごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごま
6日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチのため えだまめのサラダ わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら ねぎ にんじん	もやし だいこん はくさいキムチ こんにやく えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん	あぶら マヨネーズ
7日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チョコクリーム いかのバジルやき フレンチサラダ ラタトゥイユ	いか ウインナー	ぎゅうにゅう	バジル ミニトマト こまつな にんじん かぼちゃ ピーマン あかピーマン	キャベツ とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	コッペパン さとう	あぶら チョコクリーム
8日 (水)	もずくどんぶり ぎゅうにゅう いりこ きゅうりのごまあぶらいため ちゅうかスープ ワインゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく いりこ	にんじん いんげん にら	とうもろこし しょうが きゅうり にんにく たまねぎ もやし きくらげ	むぎごはん さとう ワインゼリー	あぶら
9日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまあえ じゃがいものみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	むぎごはん こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら ごま
10日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ささみのクラッカーあげ なっとうあえ えのきのすましじる	とりこ かまぼこ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん みずな	キャベツ うめぼし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん こむぎこ パンこ クラッカー	あぶら
13日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう やししやも あまぜあえ にくじゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししやも	こまつな きゅうり いんげん にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら

安来市立比田小学校

日 にち	こんだてめい	からだ （体をつくる食品）		からだ （体の調子を整える食品）		からだ （エネルギーになる食品）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
14日 (火)	さらうどん ぎゅうにゅう ミックスあげ ナムル フルーツポンチ	ぶたにく いか かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ だいこん もも みかん パイン	さらうどんめん かたくりこ さとう さつまいも しらたまだんご	あぶら
15日 (水)	さんしよくどん ぎゅうにゅう こんぶあえ あさりのみそしる	たまご とりこ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら
16日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナあげ ふくじんづけあえ すいとんじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ふくじんづけ しめじ	むぎごはん かたくりこ さとう すいとん	あぶら
17日 (金)	<つきみこんだて> さといもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき いそあえ きのこのみそしる	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	にんじん モロヘイヤ ねぎ	キャベツ もやし まいたけ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん さといも	
21日 (火)	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ さつまいものポタージュ	ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	しよくパン さつまいも こむぎこ	マヨネーズ マーガリン
22日 (水)	<ひがんこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごまみそやき ゆかりあえ おつゆふのすましじる	とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あかしそ	キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう ふ	ごま
24日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに いろいろあえ ぶたじる	いわし あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら
27日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき うめかつおあえ あつあげのみそしる	さば あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ うめぼし なす えのきたけ たまねぎ	むぎごはん さとう	
28日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム なすのミートソースやき ほうれんそうのサラダ マカロニスープ	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな ほうれんそう	なす たまねぎ エリンギ キャベツ えだまめ	コッペパン ブルーベリー ジャム マカロニ	あぶら マヨネーズ
29日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまマヨネーズやき グリーンサラダ ポークビーンス	さけ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	むぎごはん かたくりこ きんときまめ しろいんげん まめ じゃがいも	マヨネーズ ごま
30日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりさつまいも きんぴらごぼう とうふのみそしる	とびうお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう ピーマン えだまめ こんにやく とうもろこし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう	あぶら マヨネーズ ごま