

# 8・9がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ <small>しょうひん</small> (体をつくる食品)		からだ <small>しょうひん</small> (体の調子を整える食品)		エネルギー <small>しょうひん</small> (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
8月28日(水)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ ふくじんづけあえ ブルーベリーゼリー	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 きゅうり りんご しょうが キャベツ ふくじんづけ ブルーベリー	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら
8月29日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん ゆかりあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかしそ ねぎ	たまねぎ りんご きゅうり えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
8月30日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき アーモンドあえ もずくのみそしる	さば みそ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう ねぎ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	ごはん むぎ じゃがいも	アーモンド
2日(月)	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのあえもの とうふのみそしる	とりにく たまご ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	きりぼしだいこん キャベツ しょうが たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら
3日(火)	ひやしうどん(タレ) りんご ぎゅうにゅう いりこ コロッケ なすとぶたにくのみそいため	たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ピーマン	きゅうり もやし なす たまねぎ しょうが	うどん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら
4日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりさきみにくのレモンあげ ひじきサラダ やさしいスープ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	レモン キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
5日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ プルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	ねぎ にんじん こまつな にんじん	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ しいたけ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら ごま
6日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ ほうれんそうのごまマヨあえ あさりのすましじる	いわし あさり とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが とうもろこし たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら マヨネーズ ごま
9日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのチーズやき かぼちゃのサラダ コンソメスープ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん むぎ	マヨネーズ
10日(火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう ガーリックソテー すりみだんごのスープ	ぶたにく すりみだんご きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ	パン さとう かたくりこ	あぶら
11日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのうめみそやき わふうサラダ まめじゃが	さわら みそ かにかま かつおぶし ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	うめぼし キャベツ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら

## 安来市立比田小学校

日にち	こんだてめい	からだ <small>しょうひん</small> (体をつくる食品)		からだ <small>しょうひん</small> (体の調子を整える食品)		エネルギー <small>しょうひん</small> (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
12日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのスタミナあげ いそあえ とうふのすましじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり いりこ	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
13日(金)	くつきみこんだて さといもごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがやき あまずあえ あつあげとなすのみそしる つきみゼリー	さんま あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ なす	ごはん むぎ さといも さとう ゼリー	
17日(火)	セルフフィッシュバーガー パン ホキフライ タルタルソース ぎゅうにゅう ポイルやさい ミネストローネ	ホキ ハム	ぎゅうにゅう	みずな トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら タルタルソース
18日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう オムレツ きんぴられんこん じゃこいりみそしる	たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ こんにやく れんこん だいこん	ごはん むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま
19日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ なつとうあえ えのきのみそしる	あじ なつとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ うめぼし たまねぎ えのきたけ なす	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごま
20日(金)	くひがみこんだて わかめごはん ぎゅうにゅう えだまめがんも ごまぜあえ のっぺいじる みたらしだんご	がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ こんにやく たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ みたらしだんご	ごま
24日(火)	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ パンプキンスープ	ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう こむぎこ チョコクリーム	あぶら
25日(水)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう いかのいそべやき みずなのサラダ はるさめスープ	ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう あおのり	みずな にんじん こまつな ねぎ	はくさい キムチ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ さとう	あぶら ごま
26日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃものフライ きゅうりのこんぶあえ つくねのみそしる	とりつくね あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ	あぶら
30日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふステーキめんたいこあじ さんしよくあえ やさしいうまに	とうふ たらこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく たけのこ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま

今月の比田の野菜等 : こまつな みずな ほうれんそう キャベツ きゅうり なす ピーマン  
トマト かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんにく