

令和6年度  
8,9月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
8/28 (水)	揚げパン(きなこ味) 牛乳 ビーフソテー ポトフ	きなこ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン いんげん	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく ぶなしめじ	パン さとう かたくり粉 ビーフン じゃがいも	あぶら
29 (木)	ピピンパ丼 〔金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル〕 牛乳 チンゲン菜のスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	にんにくしょうが もやし たまねぎ たけのこ きくらげ えのきたけ いもづる なめこ わらび	金芽米ごはん さとう	あぶら
30 (金)	金芽米ごはん 牛乳 さばの塩糀焼き キャベツと寒天の酢の物 油揚げのみそ汁	さば みそ 油揚げ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ	金芽米ごはん さとう	あぶら
9/2 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のサラダ 吉野汁 ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	いんげん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ ごぼう ぶどう	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
3 (火)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚のチリソースあえ 春雨の中華あえ いももちスープ	ほき 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	金芽米ごはん かたくり粉 春雨 じゃがいも 小麦粉 さとう	あぶら ごま
4 (水)	ねぎ塩豚丼 〔金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具〕 牛乳 おからサラダ 秋なすのみそ汁	豚肉 ツナ 油揚げ おから	牛乳	ねぎ オクラ にんじん	たまねぎ なす にんにく キャベツ ぶなしめじ レモン とうもろこし	金芽米ごはん かたくり粉 マヨネーズ	あぶら マヨネーズ
5 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ かわりあえ えのきのすまし汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん なす なたまめ えのきたけ れんこん	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
6 (金)	りんごパン 牛乳 さけのレモンバジル焼き カラフルサラダ ABCスープ	さけ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん ブロッコリー バジル	だいこん たまねぎ もやし りんご レモン ゆず	パン さとう マカロニ ひよこ豆	あぶら
9 (月)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの梅煮 枝豆とツナのサラダ あさりのみそ汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ キャベツ しいたけ えだまめ 枝豆 うめ	金芽米ごはん さとう	あぶら
10 (火)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ごまあえ 糸かまぼこのすまし汁	豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
11 (水)	ビーフカレー 牛乳 オムレツ 元氣サラダ	牛肉 鶏肉 たまご 卵	牛乳 昆布	にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご	金芽米ごはん 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら
12 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ ごぼうサラダ さつま汁 二十世紀梨	あじ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん トマト パセリ ねぎ	ごぼう きゅうり ぶなしめじ れんこん たまねぎ こんにゃく 梨	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉	マヨネーズ あぶら ごま

<今月の地元食材(予定)>  
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ  
★しいたけ ★こまつな ★じゃがいも



今月の献立目標  
規則正しい食事をしよう

安来市給食センター  
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ ちようし ととの (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
13 (金)	みそラーメン 牛乳 いかのフリッター 海藻サラダ	豚肉 みそ いか	牛乳 わかめ 昆布 つのまた めかぶ 寒天 のり	にんじん	しょうが にんにく めんま もやし 黄ピーマン キャベツ だいこん きくらげ	さとう 小麦粉 小豆 パン粉	あぶら
17 (火)	<お月見献立> 栗ときのこの炊き込みごはん 牛乳 和風ハンバーグ 昆布あえ もみじ麩のすまし汁 月見大福	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ ぶなしめじ まいたけ	金芽米ごはん かたくり粉 さとう 粟 小麦粉 もち粉 さつまいも いんげん豆 米粉	あぶら
18 (水)	金芽米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ(小1、中2尾) アーモンドあえ 野菜のうま煮	ししゃも 鶏肉 魚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく もやし	金芽米ごはん さとう アーモンド かたくり粉	あぶら
19 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 青じそドレッシングサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	なめこ たけのこ 黄ピーマン キャベツ たまねぎ	金芽米ごはん さとう	あぶら
20 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 ミネストローネ	ほき 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	あぶら
24 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 磯香あえ 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう もやし	金芽米ごはん かたくり粉 さとう さつまいも	あぶら
25 (水)	金芽米ごはん 牛乳 牛肉のピリ辛炒め 切り干し大根のあえ物 水餃子スープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜 ピーマン	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう きくらげ こんにゃく	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら ごま
26 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さわらの風味焼き れんこんサラダ ゆばのすまし汁	さわら みそ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
27 (金)	黒糖パン 牛乳 大豆のメンチカツ ハムサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 黄ピーマン しいたけ もも みかん りんご パインアップル ぶどう	パン パン粉 上新粉 黒砂糖 さとう	あぶら
30 (月)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚フライ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	赤魚 牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	れんこん たまねぎ しいたけ こんにゃく	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん  
夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



秋の年中行事 月見  
旧暦の8月15日を『十五夜』といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、だんごや里芋、枝豆など、その年にとれた初物やススキを供えて月見をしたそうです。給食では、十五夜の9月17日に『お月見献立』を予定しています。お楽しみに♪