

令和2年度 がつ こんだて
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 ちょうし とどの (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
8/31 (月)	豚キムチ丼 〔 麦ごはん 豚キムチ 牛乳 〕 ひじきのサラダ 中華スープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にら チンゲン菜 にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ もやし たけのこ しいたけ りんご	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
9/1 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ かわりあえ たまねぎのみそ汁	いわし あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 あおさ	にんじん ねぎ 青じそ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん れんこん なす なたまめ	むぎ 麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	あぶら
2 (水)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ かつおあえ ゆばのみそ汁 二十世紀梨	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ゆば かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきたけ なし梨	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	
3 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚の風味揚げ れんこんサラダ 大根のみそ汁	ほき あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ レモン	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
4 (金)	ミートサンド 〔 丸パン カレーミート ボイル野菜 〕 牛乳 ポトフ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン にんじん いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン じゃがいも こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
7 (月)	麦ごはん 牛乳 牛肉の野菜炒め 三色あえ のっぺい汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにく 牛肉 あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ だいこん こんにやく しいたけ ぶどう	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	ごま あぶら
8 (火)	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ゆかりあえ なめこのみそ汁	さんま みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな にんじん あか 赤じそ みずな 水菜	きゅうり キャベツ なめこ たまねぎ	むぎ 麦ごはん じゃがいも こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
9 (水)	焼肉丼 〔 麦ごはん 焼肉丼の具 〕 牛乳 チンゲン菜のナムル ワンタンスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく もやし 黄ピーマン きくらげ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
10 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 和風サラダ かきたま汁	さわら たまご 卵 みそ とうふ かまぼこ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉	マヨネーズ
11 (金)	パン メープルジャム 牛乳 ビーフコロケ フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ひよこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト 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 じゃがいも かたくり粉 パン粉	あぶら
14 (月)	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け アーモンドあえ あさりのすまし汁	あじ あさり とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	こまつな あか 赤ピーマン にんじん	たまねぎ もやし 黄ピーマン キャベツ だいこん レモン	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	アーモンド あぶら

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



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 ちょうし とどの (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
15 (火)	麦ごはん 牛乳 五目卵焼き 昆布サラダ 筑前煮 りんごのタルト	たまご 卵 とりにく 鶏肉 こんぶ ぎよく 魚肉 とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ もずく	にんじん いんげん	たけのこ きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ れんこん こんにやく たまねぎ りんご	むぎ 麦ごはん さとう かたくり粉 こめこ 米粉	あぶら
16 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそがらめ 甘酢あえ 糸かまぼこのすまし汁	とりにく 鶏肉 かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
17 (木)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き 納豆あえ 秋なすのみそ汁	さば なつとう 納豆 みそ あぶらあ 油揚げ かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし なす たまねぎ うめ	むぎ 麦ごはん	
18 (金)	塩ラーメン 牛乳 揚げ餃子(幼1こ・小2こ) キャベツとツナのサラダ	ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく もやし しななく しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	ちゅうがめん 中華麺 こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら
23 (水)	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ いももちスープ	ぎゅうにく 牛肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	あか 赤ピーマン にら にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	むぎ 麦ごはん はるさめ さとう かたくり粉 小麦粉 じゃがいも	あぶら
24 (木)	<彼岸献立> 炊き込みごはん 牛乳 ほきの天ぷら 野菜のごまあえ もみじ麩のすまし汁 おはぎ	とりにく 鶏肉 ほき あずき 小豆 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ キャベツ もやし たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ 小麦粉 もち粉 こめ もち米 さとう	ごま あぶら
25 (金)	黒糖パン 牛乳 照り焼きチキン 元気サラダ コンソメスープ	とりにく 鶏肉 かつお節	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン さつまいも くろごとう 黒砂糖 さとう	あぶら
28 (月)	麦ごはん 牛乳 豚れんこん じゃこあえ 油揚げのみそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	しょうが れんこん こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎ 麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら
29 (火)	ハヤシライス 牛乳 いかのフリッター 海藻サラダ	ぎゅうにく 牛肉 いか	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ つのまた こんぶ めかぶ のり 寒天	にんじん あお 青じそ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん きくらげ	むぎ 麦ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
30 (水)	麦ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ	さけ ツナ ぶたにく 豚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ こんにやく	むぎ 麦ごはん さつまいも こむぎこ 小麦粉 さとう	ごま あぶら マヨネーズ

**2学期
スタート!!**

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と食べて、元気に過ごしましょう!

