

令和5年度
8,9月の献立

<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
- ★たけのこ ★こまつな ★たまねぎ ★トマト ★なす ★ねぎ



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 しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (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 (月)	揚げパン(きなこ味) 牛乳 ガーリックソテー ポトフ	きなこ 豚肉 鶏肉	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 ぶなしめじ	パン かたくり粉 さとう ビーファン じゃがいも	あぶら
29 (火)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き きゅうりとわかめの酢のもの 鶏団子のみそ汁	さわら 魚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ	麦ごはん さとう	ごま
30 (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	焼肉 豚肉 みそ ツナ	牛乳	ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	たまねぎ キャベツ にんにく もやし きくらげ	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
31 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 和風サラダ もずくのすまし汁 二十世紀梨	いわし かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ 梨	麦ごはん パン粉 小麦粉	マヨネーズ あぶら
9/1 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ ゆかりあえ けんちん汁	鶏肉	牛乳	にんじん 赤じそ ねぎ	きゅうり キャベツ もやし こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
4 (月)	麦ごはん 牛乳 豚れんこん 小松菜のサラダ 厚揚げとじゃがいものみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	いんげん こまつな にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ
5 (火)	ハヤシライス 牛乳 いかのフリッター 青じそドレッシングサラダ	牛肉 いか	牛乳	にんじん あお青じそ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ 黄ピーマン	麦ごはん 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
6 (水)	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースあえ 春雨サラダ 華風卵スープ	ほき 鶏肉 豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ とうもろこし	麦ごはん かたくり粉 はるさめ さとう	あぶら
7 (木)	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 五目あえ 切り干し大根のみそ汁	鶏肉 豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし えのきたけ だいこん たまねぎ こんにやく	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
8 (金)	パン りんごジャム 牛乳 チキンカツ 枝豆とツナのサラダ ミネストローネ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ りんご	パン さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	あぶら
11 (月)	ねぎ塩豚丼 [麦ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 三色あえ 秋なすのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく もやし なす レモン	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
12 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのタンドリー焼き おからサラダ えのきのすまし汁	さば おから ツナ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン えのきたけ	麦ごはん	マヨネーズ

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちようし とどの しよくひん (体の調子を整える食品)		しよくひん (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 (水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ かわりあえ はんぺんのすまし汁 ぶどうゼリー	鶏肉 魚肉	牛乳 わかめ	にんじん あお青じそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ だいこん なす れんこん なたまめ ぶどう	麦ごはん かたくり粉 小麦粉 さとう	あぶら
14 (木)	麦ごはん 牛乳 秋鮭のごまマヨネーズ焼き 甘酢あえ 豚汁	さけ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう こんにやく ぶなしめじ	麦ごはん 小麦粉 さとう さつまいも	マヨネーズ ごま
15 (金)	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子(【小】低1中2高3、【中】ジャンボ2個) 海藻サラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ つのまた こんぶ めかぶ 寒天 のり	にんじん にら ねぎ	しょうが にんにく めんま もやし キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	麦ごはん さとう 小麦粉	あぶら
19 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ごぼうサラダ 豆腐としいたけのみそ汁	いわし かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ	麦ごはん さとう	マヨネーズ
20 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ キャベツのごまあえ のっぺい汁	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん れんこん	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
21 (木)	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも(【小】2、【中】3尾) 納豆あえ 野菜のうま煮	ししゃも 納豆 みそ かつお節 鶏肉 魚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにやく 梅	麦ごはん じゃがいも さとう かたくり粉	あぶら
22 (金)	ソースカツバーガー [丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 オニオンスープ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン さとう ひよこ豆 パン粉	あぶら
25 (月)	<お月見献立> 栗ときのこの炊き込みごはん 牛乳 肉信田煮 かつおあえ もみじ麩のすまし汁 月見大福	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ まいたけ ぶなしめじ ごぼう しいたけ	ごはん さつまいも 栗 さとう 小麦粉 もち粉 米粉 いんげん豆	あぶら
26 (火)	麦ごはん 牛乳 白身魚のみぞれがけ ほうれん草の磯香あえ 根菜のみそ汁	ほき 魚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが だいこん もやし れんこん たまねぎ しいたけ ごぼう	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
27 (水)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース ごま酢あえ 中華スープ	鶏肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん キャベツ	麦ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら
28 (木)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ 元氣サラダ 吉野汁	あじ 鶏肉 かつお節	牛乳 こんぶ	トマト にんじん ねぎ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ とうもろこし	麦ごはん さとう かつくり粉 パン粉 小麦粉	あぶら ごま
29 (金)	黒糖パン 牛乳 ビーフコロッケ カラフルサラダ フルーツポンチ	牛肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん 赤ピーマン	もやし だいこん たまねぎ しいたけ みかん もも パインアップル りんご ぶどう	パン 黒砂糖 さとう じゃがいも パン粉 かたくり粉 上新粉	あぶら