



8・9がつこんだて表



献立目標

食事の大切さを見直そう

大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日 (曜日)	行事	献立名	からだを作る食べ物		からだの調子を整える食べ物		エネルギーになる食べ物		家庭で 補いたい 食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
27日 (水)		ぶたにらどんぶり (ごはん ぶたにらどんぶりのぐ) わかめのちゅうかサラダ モロヘイヤのスープ	ぶたにく ツナ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン きピーマン にら モロヘイヤ にんじん	にんにく こんにゃく きゅうり たまねぎ	しょうが キャベツ だいずもやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも類 根菜
28日 (木)		ごはん さばのコチュジャンやき こんさいマヨあえ やさいスープ	さば ベーコン みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ	にんにく れんこん たまねぎ ズッキーニ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	海そう きのこ
29日 (金)		ごはん とりにくのレモンふうみあげ オクラのアーモンドあえ とうふのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな オクラ ねぎ にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ レモン きゅうり	えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	小魚 果物
9月1日 (月)		ごはん さけのコーンフ레이크やき (NEW) うめおひたし じゃがいものみそしる	さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ うめ ごぼう もやし	たまねぎ	こめ むぎ パンこ コーンフ레이크 さとう じゃがいも	マヨネーズ	淡色野菜 種実類
2日 (火)		なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレースープ) あつあげとやさいのいためもの かんでんサラダ	ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう かんでん	かぼちゃピーマン トマト オクラ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ えだまめ りんご たけのこ キャベツ	しょうが きゅうり ズッキーニ りんご キャベツ	こめ むぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	卵 いも類
3日 (水)		あまずラーメン とりにくとなすのオイミそがらめ ちゅうかサラダ おおだのうまい!シャインマスカット	とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ もやし きくらげ シャインマスカット	なす きゅうり きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング ごま	魚 緑黄色野菜
4日 (木)		タルタルフィッシュバーガー (パン シイラのフライタルタルソースかけ) トマトのサラダ ウインナーのスープ	シイラ たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ アスパラガス こまつな にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	しめじ きゅうり	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	海そう 根菜
5日 (金)		ごはん マーボーなす ナムル ぎょうざスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが なす だいずもやし えのきたけ	たまねぎ にんにく たけのこ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ごま	魚 乳製品
8日 (月)		ごはん タンダーボーク アーモンドとかいそうのサラダ あさりいりやさいスープ	ぶたにく だいず ツナ あさり ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	緑黄色野菜 きのこ
9日 (火)		ごはん あじのピリカラフル (NEW) オクラいりなっとうあえ かぼちゃのみそしる	アジ こうやどうふ なっとう みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン かぼちゃ きピーマン にんじん ほうれんそう オクラ ねぎ	しょうが えだまめ にんにく キャベツ	うめ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	いも類 種実類
10日 (水)		ごはん さばとトマトのチーズやき だいずのサラダ とうがんとマカロニのスープ	さば みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	とうがん	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら ごま	淡色野菜 きのこ
11日 (木)		キムチチャーハン ほたてのからあげ パンパンジーサラダ モロヘイヤとはるさめのスープ	ぶたにく とうふ ほたて みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン モロヘイヤ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ	キャベツ だいずもやし たまねぎ れんこん	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小魚 種実類
12日 (金)		ごはん とりしおにくじゃが きりぼしだいこんのりマヨあえ ぐだくさんみそしる	とりにく あつあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ いんげん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし れんこん	なす ごぼう もやし えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも ひよこまめ マロニー さとう	あぶら マヨネーズ	魚 果物
16日 (火)	食育の日献立	ごはん バトウのソースフライ モロヘイヤのごまあえ なめこのみそしる	バトウ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	モロヘイヤ にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	なめこ こんにゃく	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	乳製品 根菜
17日 (水)		ジャージャーうどん なつやさいかきあげ (NEW) そうめんかぼちゃのすのもの	ぶたにく みそ ぎゅうにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ ピーマン	にんにく ごぼう たまねぎ とうもろこし もやし えだまめ ほししいたけ キャベツ	そうめんかぼちゃ きゅうり キャベツ	うどん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	海そう いも類
18日 (木)		パン デミグラスハンバーグ たまねぎドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	とうもろこし	パン かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	大豆製品 淡色野菜
19日 (金)		ごはん ぶたにくとなすのみそいため かつのりあえ ゆばのすましじる てんぷらまんじゅう	ぶたにく ゆば みそ とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす	キャベツ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ こめこ まんじゅう	あぶら	淡色野菜 種実類
22日 (月)	かめカメ献立	ごはん かれのうめだれかけ こんさいきんぴら いももちじる	カレイ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	うめ ごぼう れんこん こんにゃく	たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	海そう 緑黄色野菜
24日 (水)		ごはん サイコロポークステーキ ひじきとチーズのサラダ コンソメスープ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ	とうもろこし にんにく	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	卵 根菜
25日 (木)		ごはん アスパラいりカレーさかなてんぷら (NEW) えごまっぱおひたし あつあげのみそしる	たい みそ たら とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	アスパラガス ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ もやし えだまめ たまねぎ	こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら えごま	乳製品 きのこ
26日 (金)		ごはん とりにくのバーベキューソース カラフルじゃこサラダ たまごスープ	とりにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	根菜 いも類
29日 (月)		ごはん しいらのこうみあげ ゆかりあえ つくねじる	しいら だいず とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ しそ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	えのきたけ にんにく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	乳製品 果物
30日 (火)		ひじきごはん あつやきたまご かぼちゃのマヨあえ なすのみそしる	あぶらあげ たまご ハム みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	なす ほししいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ	マヨネーズ	淡色野菜 種実類

～今月の地元食材(予定)～

☆みそ ☆とうふ ☆あぶらあげ ☆だいず ☆えごま ☆さば ☆おきわし ☆あじ ☆さつまあげ ☆アスパラいりカレーさかなてんぷら ☆たまご ☆あつやきたまご ☆トマト ☆きゅうり
☆なす ☆そうめんかぼちゃ ☆とうがん ☆かぼちゃ ☆アスパラガス ☆たけのこ ☆じゃがいも ☆にんにく ☆シャインマスカット ☆こめこ ☆しおこうじ

牛乳は毎日つきます



生活リズムのとのえ方

早寝早起きをする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる

日中は活動的に過ごす



【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	504kcal	635kcal	784kcal
たんぱく質	23.8g	28.8g	34.9g

学校給食は、みなさんの給食費でまかっています。
毎月の納付をお願いいたします。

大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」