



8・9がつこんだて表

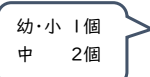
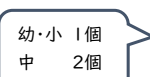
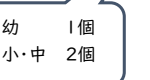
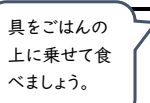


献立目標

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 (木)		チキンカレーライス (ごはん チキンカレースープ) ちくわとれんこんのガーリックフライ かいそうサラダ	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ おぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ごま	緑黄色野菜 きのこ	
28日 (金)		ごはん ポークチャップ きりぼしだいこんのサラダ あさりのスープ	ぶたにく とりにく あさり	ぎゅうにゅう のり	あおピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん キャベツ	こめ おぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	大豆製品 果物	
31日 (月)		ごはん シイラのやさしいあんかけ (NEW) なっとうあえ おつゆふのみそしる	シイラ なっとう とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり わかめ	あかピーマン にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ おぎ こめこ ふ さとう かたくりこ	あぶら	肉 淡色野菜	
9月1日 (火)		ごはん ぶたにくのみそづけやき やさいのたくあんあえ とうふのすましじる おおだのうまい！シャインマスカット	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり キャベツ シャインマスカット たくあん	こめ おぎ さとう	あぶら ごま	小魚 根菜	
2日 (水)		なつやさいかきあげうどん (うどん なつやさいかきあげ うどんのしる) ごまぜあえ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん かぼちゃ あおピーマン	たまねぎ ほししいたけ ごぼう とうもろこし	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	乳製品 いも類	
3日 (木)		パン ハンバーグのきのこソース カラフルサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ キャベツ	きゅうり とうもろこし レモン	パン かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	魚 緑黄色野菜
4日 (金)		ごはん ぶたにくとなすのオイスターソースいため ほうれんそうのごまあえ あつあげともやしのみそしる	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	卵 果物	
7日 (月)		ごはん タンドリーさば ツナサラダ とうがんのスープ	さば だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ とうがん	こめ おぎ	あぶら ドレッシング	淡色野菜 いも	
8日 (火)		ごはん とりにくのマーマレードやき いろどりあえ なめこのみそしる	とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう おぎ こむぎこ じゃがいも マーマレードジャム	あぶら	海そう 種実類	
9日 (水)	重陽の日献立	ごはん マーボーなす ナムル ワンタンスープ	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ あおピーマン なら ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが なす キャベツ	こめ おぎ はるさめ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	魚 乳製品	
10日 (木)		ごはん つくねのおこのみソース やさいのマヨあえ オクラのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん オクラ	キャベツ しょうが えのきたけ たまねぎ	こめ おぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	根菜 果物	
11日 (金)		ごはん ヤンニョムあげどうふ (NEW) かんこくふうサラダ モロヘイヤのスープ	とうふ みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん モロヘイヤ ねぎ	にんにく キャベツ だいずもやし きゅうり	こめ おぎ さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	魚 きのこ	
14日 (月)		ごはん かれいのからあげ こんにゃくのうまに こうやどうふのみそしる	かれい ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ れんこん	こめ おぎ こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	卵 緑黄色野菜	
15日 (火)		ごはん あつやきたまごのそぼろかけ ひじきのうめあえ かぼちゃのみそしる	たまご みそ とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ にんじん	キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	こめ おぎ さとう こむぎこ かたくりこ	マヨネーズ	種実類 淡色野菜	
16日 (水)		しおこうじちゃんぼんめん (NEW) ホタテフライ ちゅうかサラダ	ぶたにく なると ほたて ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	小魚 いも類	
17日 (木)		パン ミンチカツ アーモンドサラダ ミネストローネ	ぶたにく とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	パン パンこ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	乳製品 大豆製品	
18日 (金)	食育の日献立	ごはん さけのコーンフ레이크やき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	さけ だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	バジル にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ	こめ おぎ じゃがいも コーンフ레이크 さとう パンこ	マヨネーズ ごまあぶら ごま	肉 緑黄色野菜	
24日 (木)		ごはん パーベキューソースいため チーズサラダ もずくスープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	あおピーマン にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく たまねぎ りんご ズッキーニ きゅうり	こめ おぎ さとう かたくりこ	あぶら	魚 種実類	
25日 (金)	お月見献立	ごはん おきいわしのたつたあげ さといものそぼろに だんごじる	おきいわし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく	こめ しらたまもち こめこ さとう かたくりこ おぎ さといも	あぶら	淡色野菜 大豆製品	
28日 (月)		ごはん にくじゃが えごマヨあえ ゆばのすましじる	ぶたにく ツナ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら えごま マヨネーズ		海そう 根菜
29日 (火)		ごはん バトウフライのタルタルソースかけ (NEW) レモンドレッシングサラダ ビーンズスープ	バトウ たまご だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	こめ おぎ こむぎこ パンこ ひよこめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	小魚 きのこ	
30日 (水)		げんきなっとうどんぶり (ごはん げんきなっとう) しおこんぶあえ さわにわん	なっとう みそ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ おぎ さとう	あぶら ごま	果物 いも類	

～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 ☆おきいわし ☆さつまあげ ☆たまご ☆あつやきたまご ☆きゅうり ☆キャベツ
☆なす ☆とうがん ☆かぼちゃ ☆アスパラガス ☆きりぼしだいこん ☆じゃがいも ☆にんにく ☆シャインマスカット ☆こめ ☆こめこ ☆しおこうじ

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント！



寝る前は
スマホ・ゲームの電源オフ



前日のうちに用意する



朝、太陽の光を浴びる

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	505kcal	631kcal	777kcal
たんぱく質	23.6g	28.0g	33.2g

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。



牛乳は毎日つきます



大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」