



8・9がつこんだて表

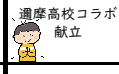


献立目標

食事の大切さを見直そう

大田市学校給食センター

食料等の都合により、献立の変更をすることがあります。

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	どりにく 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	れんこん キャベツ	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 どりにく 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 豆腐 みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 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 やさしいたくあんあえ とうふのすましじる 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	たまねぎ ぶなしめじ	こめ おぎ さとう	あぶら ごま	小魚 根菜
2日 (水)		なつやすまいきあげうどん (うどん なつやすまいきあげ うどんのしる) ごまずあえ	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	えだまめ キャベツ	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 どりにく 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	キャベツ もやし	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 タンダーリーさば ツナサラダ とうがんのスープ	さば だいや 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 さとう	あぶら ドレッシング	淡色野菜 いも
8日 (火)		ごはん どりにくのマーメレードやき いろどりあえ なめこのみそしる	どりにく 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	きゅうり とうもろこし なめこ	こめ さとう おぎ こむぎこ じゃがいも マーメレードジャム	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 にら ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが なす キャベツ	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ	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)	幼・小 1個 中 2個	ごはん つくねのおこのみソース やさしいマヨあえ オクラのみそしる	どりにく 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)	幼・小 1個 中 2個	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	どうふ 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	たまねぎ しょうが	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 かれないのからあげ こんにゃくのうまに こやうどうふのみそしる	かれない ぶたにく こやうどうふ 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)		しおこうじちゃんぽんめん (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	にんにく もやし きくらげ	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 どりにく 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 だいや さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パジル にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ	えのきたけ	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 バ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 ブロッコリー きゅうり	キャベツ りんご	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 さばのたつたあげ さといものそぼろに だんごじる	さば 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 えごまヨあえ 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	えのきたけ	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 ピーンズスープ	バトウ たまご だいや ワインナー	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 ひよこまめ 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)	具をごはんの 上に乗せて食 べましょう。	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 だいや	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	えだまめ もやし えのきたけ ごぼう	こめ おぎ さとう	あぶら ごま	果物 いも類

～今月の地元食料(予定)～

☆みそ ☆どうふ ☆あぶらあげ ☆だいや ☆えごま ☆さば ☆おきわし ☆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。



大田市マスコットキャラクター「らとちゃん」



牛乳は毎日つきます