

熱や力になる食べ物を知ろう

8・9月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	
	2学期もいろいろな食品を食べて、元気にすごしましょう。				8月31日は野菜の日	13月	ごはん 牛乳 タンドライーチキン ひじきサラダ ジャガイモのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ひじき だいず ベーコン	にんにく きゅうり にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	こめ あぶら さとう じゃがいも	9/21は十五夜です!
						野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物せんいが多く含まれています。体内ではおもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れてたくさん食べましょう。	14火	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごじのり酢あえ ピオーネ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ ちくわ のり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな ピオーネ	こめ じゃがいも あぶら さとう	おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日のことを十五夜といいますが、夜は涼しく、空気も澄んでいることで一年の中でもっともつくしい満月とされています。
30月	ごはん 牛乳 あじフライ きゅうりの梅あえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう あじフライ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり うめぼし たまねぎ かぼちゃ しめじ	こめ あぶら こま	など）、食物せんいが多く含まれています。体内ではおもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れてたくさん食べましょう。	15水	ごはん 牛乳 なすのミートグラタン アスパラサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ チーズ わかめ ふ	なす にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマトみずけ キャベツ アスパラガス コーン えのきだけ	こめ あぶら さとう	で、8月15日に当たる日のことを十五夜といいますが、夜は涼しく、空気も澄んでいることで一年の中でもっともつくしい満月とされています。	
31火	ごはん 牛乳 なすの中華うま煮 はるさめサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	16木	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ ごま さとう	さされています。だんごや、稲に見立てたすずき、収穫された農作物をお供えします。十五夜にはさといもをお供えすることが多いため、「いも名月」ともよばれます。	
1水	とりにく 鶏肉とかぼちゃのカレーライス ツナサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ かぼちゃ しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	17金	ごはん 牛乳 チキンみそカツ こんぶあえ とうがん汁	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ しおこんぶ とりにく あぶらあげ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん とうがん しいたけ	こめ あぶら さとう でんぶん	今月使う予定の地場産物（三次市内産）	
2木	ごはん 牛乳 ほきのマヨネーズ焼き かおりあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	たまねぎ ピーマン えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん しめじ コーン	こめ ノンエッグマヨ じゃがいも	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	21火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま酢かけ おかかあえ いものこ汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう ごま でんぶん さといも ゼリー		
3金	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のてりやき くきわかめ とうふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン くきわかめ とうふ たまご	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ チンゲンサイ	こめ ごま ごまあぶら でんぶん さとう	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	22水	ごはん 牛乳 さけのパン粉焼き こぶきいも ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ あおのり ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトみずけ	こめ バター じゃがいも いんげんまめ マカロニ あぶら さとう		
6月	わかめごはん 牛乳 厚揚げの肉みそ煮 もやしのナムル	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ みそ いとかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ ピーマン もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	24金	豚キムチ丼 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにやく キムチ にら にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう		
7火	ごはん 牛乳 揚げ鶏の甘酢かけ ごまあえ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく もずく	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	27月	ごはん 牛乳 こいわしフライ ごまサラダ パンプキンスープ	ぎゅうにゅう こいわしフライ ベーコン 調理用ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ さやいんげん	こめ あぶら ごま さとう こめこ		
8水	ごはん 牛乳 焼きししゃも ごぼうサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう からぶとししゃも チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ	こめ ノンエッグマヨ ごま	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	28火	ごはん 牛乳 カレー豆腐 マカロニサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン なし	こめ ごまあぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ		
9木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ なし	ぎゅうにゅう だいたいぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずけ キャベツ きゅうり ブロッコリー なし	こめ じゃがいも あぶら さとう	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	29水	ごはん 牛乳 肉じゃが 和風サラダ スパイシー大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ かつおぶし だいず	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん		
10金	ごはん 牛乳 さばのびりから焼き ゆかりあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん なめこ	こめ	からだをのうのエネルギー源となるのは、炭水化物を多く含むごはんやパン、めん類やいも類、脂質を多く含む油や種実類です。これらの食べ物をエネルギーにかえるために必要なビタミン類もあわせてしっかりとるようしましょう。	30木	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の北京ダックソース 甘酢あえ サンラータン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はちみつ ラー油		