

令和2年度 8・9月献立表

今月の給食目標：けんこうなからだをつくろう

浜田市立弥栄学校給食センター

物質の都合により食材の変更がある場合がございます。

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜・汁物・他 | からだをつくるもの | | からだのちようしをととのえるもの | | エネルギーのもとになるもの | | エネルギー 小学校 中学校 | ご家庭で 補いたい 食品 | |
|------------|----|-------------------|----|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|---------|
| | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 8/24 | 月 | ゆかりごはん | ○ | とりにくのてりやき | こまつなのごまあえ じゃがいものみそしる | とりにく たまご あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ねぎ | キャベツ なす しそ | ほししいたけ さとう | こめ ごま ごまあぶら | 608 765 | 海藻類 果物 | |
| 25 | 火 | ごはん | ○ | ススキの なんばんがらめ | キャベツののりあえ とりじる | ススキ とりにく どうふ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ごまつな | たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ごぼう | みずな えのきだけ かたくこ ささいも | こめ さとう ごまごこ | あぶら | 640 780 | 乳製品 種実類 |
| 26 | 水 | ケチャップライス | ○ | コールスローサラダ しろはなまめのスープ ひんやりみかん | えび ふたにく しろはなまめ | ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト | あおピーマン ほうれんそう キャベツ | にんにく たまねぎ みかん | きゅうり みずな | こめ さとう じゃがいも | あぶら バター マヨネーズ | 679 840 | 大豆製品 種実類 | |
| 27 | 木 | むぎごはん | ○ | ぶたにくの レモンペッパーいため | キャベツとコーンのあえもの かぼちゃスープ | かまぼこ ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | ごまつな かぼちゃ | レモン キャベツ とうもろこし | こめ ごま さとう | あぶら バター | 630 773 | 海藻類 いも | |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | さばの しょうがふうみやき | ひじきのいために すいとんのみそしる | さば ハム だいず みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん あおピーマン ほうれんそう | しょうが たまねぎ だいこん ふなしめじ | こめ さとう すいとん | あぶら ごま | 640 805 | 乳製品 果物 | |
| 31 | 月 | ごはん | ○ | あじのこうみフライ | ごまみそあえ のっぺいじる | あじ かまぼこ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | ごまつな にんじん ねぎ | そうめんうり ほししいたけ こんにゃく だいこん | こめ さとう ごまごこ | あぶら ごま | 630 730 | 淡色野菜 種実類 | |
| 9/1 | 火 | ごはん | ○ | さわらの さいぎょうやき | かわりきんぴら なすのみそしる | さわら ベーコン みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん ねぎ | ごぼう なす こんにゃく たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | ごまあぶら | 632 771 | 緑黄色野菜 果物 | |
| 2 | 水 | ごはん | ○ | あげどうふの でんがくみそだれ | ほうれんそうのおひたし かきたまじる | たまご とりにく かつおぶし みそ どうふ | ぎゅうにゅう | ねぎ モロヘイヤ ほうれんそう にんじん | りょくとうもやし たまねぎ ほししいたけ | こめ さとう かたくりこ | あぶら | 654 805 | 淡色野菜 いも | |
| 3 | 木 | ごはん | ○ | ぶたにくの あまからいため | ツナサラダ もずくスープ | ツナ さかなすりみ ぶたにく | ぎゅうにゅう | あおピーマン ごまつな | しょうが キャベツ とうもろこし | こめ さとう | あぶら アーモンド | 645 796 | 大豆製品 緑黄色野菜 | |
| 4 | 金 | ハヤシライス (むぎごはん) | ○ | なつやさいサラダ みかんヨーグルト | ぎゅうにゅう なまぐり ヨーグルト | ぎゅうにゅう | にんじん フロッコリー トマト | にんにく たまねぎ キャベツ みかん ふなしめじ もも | こめ さとう ごまごこ ゼリー | あぶら じゃがいも ごま | 662 818 | 魚介類 海藻類 | | |
| 7 | 月 | ごはん | ○ | オムレツの フレッシュトマトソースかけ | ポテトサラダ やさいスープ | はんぺん たまご ハム ひよこまめ | ぎゅうにゅう チーズ ごまつな | トマト にんじん ごまつな | きゅうり キャベツ たまねぎ | こめ さとう じゃがいも | オリーブあぶら マヨネーズ | 644 807 | 大豆製品 きのこ類 | |
| 8 | 火 | ごはん | ○ | わかめのすのもの どうふのみそしる | いわし かまぼこ どうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | きんしゅうり ねぎ | みずな なす えのきだけ | たまねぎ さとう かたくりこ | こめ さとう ごまごこ | あぶら ごま | 649 802 | 緑黄色野菜 果物 | |
| おしい弥栄町の日献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 水 | おくしまね やさかまい | ○ | かぼちゃグラタン | ごぼうサラダ ハムとほうれんそうのスープ | ツナ ハム とりにく | ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそう | かぼちゃ にんじん さやいんげん キャベツ | ごぼう たまねぎ とうもろこし | こめ さとう ごまごこ | オリーブあぶら バター マヨネーズ | 695 849 | 大豆製品 種実類 | |
| 10 | 木 | むぎごはん | ○ | カレーにくじゃが なめこのみそしる | さば ぶたにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん オクラ | にんにく こんにゃく たまねぎ えだまめ | なめこ たまねぎ さとう じゃがいも | こめ さとう | あぶら | 651 792 | 乳製品 緑黄色野菜 | |
| 頑張れ！運動会献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | わかめごはん | ○ | ねばりっこサラダ しらたまだんごいりスープ ピオーネ | とりにく なつとう チーズ | ぎゅうにゅう わかめ チーズ | ほうれんそう にんじん ねぎ | キャベツ ほししいたけ ピオーネ | だいこん さとう しらたまもち | こめ ごまごこ パンこ | あぶら マヨネーズ | 668 818 | 魚介類 種実類 | |
| 15 | 火 | ごはん | ○ | ぎりほしだいこんのあえもの きのこじる | ソイラ とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | ごまつな ねぎ | しょうが えのきだけ きりほしだいこん キャベツ | えのきだけ ふなしめじ | こめ さとう | ごまあぶら ごま | 550 670 | 大豆製品 緑黄色野菜 | |
| 16 | 水 | やさいうどん | ○ | かんてんサラダ バナナ | さかなすりみ たまご ぶたにく どうふ | ぎゅうにゅう | ごまつな にんじん オクラ ほうれんそう | かぼちゃ ほししいたけ だいこん バナナ たまねぎ | キャベツ ハナナ | うどん さとう かたくこ ごまあぶら | あぶら ごまあぶら | 600 720 | 乳製品 いも | |
| 17 | 木 | むぎごはん | ○ | パンサンスー どうふのちゅうかスープ | えび たまご どうふ | ぎゅうにゅう わかめ | あおピーマン にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ | キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ | こめ さとう ごまごこ | あぶら ごまあぶら ごま | 685 848 | 果物 いも | |
| お徳岸献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | ごはん | ○ | おかかおひたし ぶたじる おはぎふうだんご | たまご ぶたにく かつおぶし どうふ あずき みそ | ぎゅうにゅう | ごまつな にんじん ねぎ | えのきだけ だいこん りょくとうもやし ごぼう | さとう さとう しらたまこ | こめ ごま ごまあぶら | あぶら | 715 886 | 海藻類 種実類 | |
| 23 | 水 | ごはん | ○ | ちりめんサラダ かぼちゃのみそしる | ぶたにく ハム どうふ みそ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | ねぎ にんじん ごまつな かぼちゃ | にんにく しょうが キャベツ たまねぎ | だいこん みずな | こめ さとう | ごまあぶら ごま | 645 819 | きのこ類 いも | |
| 24 | 木 | たきこみごはん | ○ | ほうれんそうののりあえ こうやどうふのすましじる | こちししゃも かまぼこ とりにく こうやどうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ニラ さやいんげん ほうれんそう | ほししいたけ キャベツ えのきだけ | りょくとうもやし | こめ ごまごこ かたくりこ | あぶら | 621 799 | 淡色野菜 果物 | |
| 25 | 金 | やさしいっぱい ピザ | ○ | フレンチサラダ クリームスープ なし | さけ ベーコン なまクリーム | ぎゅうにゅう チーズ フロッコリー チンゲンサイ | かぼちゃ にんじん あおピーマン | たまねぎ エリンギ なす | みずな とうもろこし なし | パン さとう ごまごこ じゃがいも | ドレッシング バター アーモンド | 620 791 | 大豆製品 海藻類 | |
| 28 | 月 | ごはん | ○ | ぶたにくのチャプチェ トマトスープ | さば たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | ごまつな トマト ニラ | たまねぎ ごぼう にんにく | たまねぎ えのきだけ きくらげ | こめ さとう ごまごこ | ごまあぶら | 660 836 | 緑黄色野菜 種実類 | |
| おしい弥栄町の日献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 火 | おくしまね やさかまい | ○ | どうふとなすの ひきにくいため | ほそぎりやさいのツナあえ だいこんスープ | ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | さやいんげん そうめんうり にんじん ほうれんそう | なす にんにく たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ほししいたけ だいこん ふなしめじ | しょうが さとう かたくりこ | ごまあぶら オリーブあぶら マヨネーズ | 632 764 | 乳製品 いも | |
| 30 | 水 | いりたまチャーハン | ○ | むししゅうまい | ごまつなとかいそうのあえもの ごまキムチじる | ぶたにく たまご かまぼこ みそ あぶらあげ どうふ | ぎゅうにゅう わかめ もずく | ねぎ ごまつな にんじん | ほくさいキムチ キャベツ みずな | こんにゃく さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 625 785 | 果物 淡色野菜 | |