

# 8・9月予定献立表

《今月のめあて》

## てわけをして きちんとかたづけよう

令和6年度 8・9月		給食回数 22 回	つかうもの (材料)			北町調理場		
日	曜	こんだて	牛乳等	体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	コメント	
28	水	スパゲッティミートソース あおのりだいずポテトりんご	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しめじ トマトジュース ホールトマト りんご	2学期が始まります。学校生活のリズムに戻すために、早寝・早起きをして、朝、昼、夕の食事をしっかり食べましょう。	
29	木	ごはん わかめとやさいのスープ ヤンニョムチキン じゃこいりやさいソテー	○	わかめ ぶたにくとうふ こんぶ かつおぶし とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま	ながねぎ たけのこ こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし にはら	8月30日(金)ガパオふうごはん タイ料理の一つで鶏肉のバジル炒めご飯です。給食では子ども向けに食べやすい味付けにして作ります。	
30	金	ガパオふうごはん かぼちゃにミニトマト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン バジル にんにく しょうが かぼちゃ ミニトマト		
2	月	むぎごはん みそしる さけのこうみあげ だいこんとぶたにくのもの	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう	とうがん えのきたけ こまつな しょうが ながねぎ だいこん にんじん グリンピース		
3	火	にくもりうどん (うどん・つけじり・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん		
4	水	ガーリックパン とりにくのトマトにこみ コーンとキャベツのソテー	○	とりにく きんときまめ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら でんぶ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ホールトマト キャベツ ホールコーン		
5	木	ごはん うめひじきふりかけ すましじる まつかぜやきしのだに	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ こんぶ とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら おふ でんぶ パン ごまあぶら じゃがいも こんにやく	うめほし えのきたけ にんじん たけのこ たまねぎ こまつな ほししいたけ	梨・ぶどう 今年も「梨」は長野県の「水野農園」から、「ぶどう」は山形県の「土屋ぶどう園」から届きます。低農薬で大切に育てられた旬の果物を一番おいしい時期に味わいましょう。	
6	金	じゃーじゃんとどうふどん だいこんのナムルふうなし	○	なまあげ ぶたにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にはら にんにく しょうが だいこん ホールコーン なし		
9	月	ごはん みそしる ししゃものあまからやき やさいのそぼろに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ さといも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんじん ごぼう れんこん		
10	火	ジャージャーめん ちくわとやさいのいためもの ぶどう	○	ぶたにく だいず みそ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく ぶどう		
11	水	しゃくパン キャロブクリーム とうがんのスープ さわらのサルサソース	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく かつおぶし こんぶ さわら	パン さとう でんぶ こむぎこ あぶら	とうがん ながねぎ えのきたけ こまつな にんにく たまねぎ きゅうり ホールトマト		
12	木	くろまいりきつまいもごはん きのこじる とりのこうみやき やさいのおかかソテー	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ くろまいりきつまいも ごまあぶら さとう あぶら ごま	しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	17日(火)お月見団子 十五夜の日に見立てた豆腐入りのみたらし団子を出します。お月見は、秋の収穫を前に、豊作を月に願う風習です。	
13	金	ぶたみそチャーハン たまごトマトのスープ とうふのピリカラに	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	セロリ ながねぎ たまねぎ トマト ホールトマト にんにく にんじん キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが		
17	火	たきこみいなりずし みだくさんじる おつきみだんご	○	あぶらあげ こんぶ なまあげ とりにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう ごまあぶら しらたまこ こめ でんぶ	にんじん かんぴょう ながねぎ だいこん ごぼう こまつな		
18	水	きなこあげパン ポトフ チキンとマカロニのバジルソテー	○	きなこ ぶたにく しろいんげんまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく バジル		
19	木	むぎごはん とんじる さばのたつたあげ ひじきのあまからいため	≡	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さば ひじき とりにく	こめ おしむぎ こんにやく あぶら ごまあぶら でんぶ こむぎこ さとう	にんじん だいこん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな みかんジュース		
20	金	ぶたにくのしょうがやきどん はくさいのスープ じゃこいりいとこんソテー	○	ぶたにく なまあげ わかめ かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶ こんにやく	たまねぎ しめじ しょうが ながねぎ はくさい さいいんげん	25日(水)手作りりんごジャム 調理場で作る手作りのりんごジャムです。パンにつけて食べます。	
24	火	ごはん けんちんじる マグロアンドマグロもどき きりぼしだいこんのいために	○	とうふ かつおぶし こんぶ こうやどうふ めかじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぶ さとう	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう しょうが さいやいんげん きりぼしだいこん こまつな		
25	水	はいがしよパン てづくりりんごジャム ポークビーンズ キャベツのからしソテー	○	きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	レモン マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト こまつな トマトビュレ キャベツりんご		
26	木	みそラーメン (めん・つけじり・チャーシュー) さつまいもとだいずのかりんとうあげ	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも でんぶ くらざとう	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが		27日(金)秋のカレーライス なすやさつまいもなどの秋野菜を使ったカレーです。さつまいもの甘さが感じられるカレーです。
27	金	あきのカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング なし	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さつまいも こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	なす たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ なし こまつな もやし ホールコーン		
30	月	むぎごはん みそしる いかのさらさあげ いりどり	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ いか とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶ あぶら さといも こんにやく さとう	キャベツ こまつな にんじん ごぼう たけのこ れんこん さいいんげん ほししいたけ		

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース ※材料は全てを表示しているわけではありません。  
月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.0g