

8・9月 給食だより 雲浜小学校

日		献立		材料名					
				血や肉になるもの		熱や力のもとになるもの		体の調子を整えるもの	
		主食	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海草	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの
8月31日	木	ポークカレーライス	ごまつなのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	にんじん じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが もやし
9月1日	金	ごはん	じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう ごんにやく	あぶら ごま	にんじん ビーマン ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ
		歯ツピーの日							
9月4日	月	ごはん	はっほうさい ちゅうかあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ とうもろこし
9月5日	火	ごはん	さばのしおやき れんごんのきんぴら じゃがいものみそしる	さば ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	れんごん だいこん たまねぎ
9月6日	水	ごはん	なすとぶたにくのみそいため ワントンスープ	ぶたにく あつあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	こめ ワンタン さとう	あぶら	にんじん	なす ししいたけ たまねぎ もやし キャベツ
9月7日	木	丸パン	フィッシュ&チップス スコッチブロス	たら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パン こむぎ じゃがいも むぎ	あぶら	にんじん	セロリ だいこん たまねぎ
9月8日	金	さばのりめがら とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ ごんにやく さとう	あぶら	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん うめ	
		ふるさとの日							
9月11日	月	ごはん	にくじゃが キャベツのいためもの	ぶたにく ウィナー	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しめじ
9月12日	火	クチャブライス	ポトフ	とろくにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ しめじ グリーンピース
9月13日	水	キャベツとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ だんごふんにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら カレールウ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	
9月14日	木	ごはん	チキンなんばん ざけしる	とろくにく あつあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう かたくり じゃがいも	あぶら ノンエッグタルタルソース	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう しめじ たまねぎ
		宮崎県の献立							
9月15日	金	ごはん	ビーフいため だいこんのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ビーフ さつまいも	あぶら	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ ししいたけ だいこん
9月19日	火	ごはん	かぼちゃのそぼろに ごまつなのにびたし	とろくにく あつあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ ごんにやく さとう かたくり	あぶら	にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ しょうが キャベツ
9月20日	水	ごはん	とりのてりやき こふさいも けんちんじる	とろくにく とうふ	ぎゅうにゅう あぶら	こめ じゃがいも さとう		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ
9月21日	木	キムタクごはん	はるさめスープ	ぶたひきにく とうかつね とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にら ねぎ しそ チンゲンサイ にんじん	だいこん しょうが はくさいキムチ
9月22日	金	ゆかりごはん	とりにくとキャベツのカレーソテー かぼちゃのみそしる	とろくにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん しそ かぼちゃ ごまつな	キャベツ もやし しめじ ししいたけ たまねぎ
9月25日	月	ごはん	ぶたキムチ わかめスープ	ぶたにく とうふ とうかつね	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ にら	キャベツ はくさいキムチ にんにく しめじ たまねぎ
9月26日	火	やさいたつぶり ぶたどん	さつまいものみそしる	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくり さつまいも	あぶら	にんじん ビーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ
9月27日	水	ごはん	いわしのうめに ごまあえ のつべいじる アイアンの日	いわし とろくにく とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	こめ さとう ごんにやく かたくり	ごま	にんじん ねぎ	うめ しょうが キャベツ ごぼう だいこん
9月28日	木	さつまいもごはん	ごぼうとうふのすきやきふうじ ごまあえ	ぶたにく ごぼうとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも しらたき さとう	あぶら ごま	にんじん ごまつな ねぎ	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし
9月29日	金	きのこのみそしる おつきみゼリー	きのこのみそしる おつきみゼリー	とろくにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ ごまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ だいこん りんご
		お月見献立							