

8・9月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標:あさごはんをたべよう

◆^{てんこう}天候や^{ざいりょう}材料の都合により^{つごう}献立の変更をすることがあります。^{りょうしやう}ご了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	毎日しっかり 朝ごはん 	長かった夏休みも終わり、二学期のスタートです。 休み期間中、夜更かしなどして、食生活が不規則になり、疲れが出ている人がいませんか？ 生活リズムを元に戻し、一日を元気に過ごすために、 早寝・早起きをして朝ごはんを食べて、体にスイッチを入れて元気に登校しましょう。			28
あか		  			29
き					
みどり					
こんだて	1	2	3	4	5
あか	牛乳 ご飯 いわしフライ こぶびら みそ汁 豆乳黒糖ごまプリン	牛乳 スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 千切り野菜スープ くだもの	牛乳 ご飯 納豆 筑前煮 みそ汁	牛乳 マーボー豆腐丼 中華サラダ 卵スープ	沖縄の旧盆  旧暦7月13日～15日 ウンケー:9月4日 ナカビ :9月5日 ウークイ:9月6日
き	牛乳 イワシ 昆布 豆乳 きな粉 花かつお みそ	牛乳 ベーコン	牛乳 納豆 とり肉 ちくわ 花かつお みそ	牛乳 ぶた・とり挽肉 豆腐 大豆 卵	※沖縄のお盆は、全国的なお盆(8月13日～15日前後)と異なり、「旧暦」で行われるのが特徴です。
みどり	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま サラダ油	スパゲティー ジャが芋 ドレッシング サラダ油	精白米 ジャが芋 ふ 砂糖 サラダ油	精白米 もち米 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油	
こんだて	8	9	10	11	12
あか	牛乳 もずく丼(麦ご飯) カリカリ大豆 みそ汁	牛乳 汁そば 野菜ナムル ぜんざい	牛乳 ナンピザ ほくほくサラダ チンゲン菜スープ くだもの	牛乳 もち米ご飯 さばのピーナツみそ焼き おから野菜炒め ソーメン汁	牛乳 三色丼 まごわやさしいサラダ みそ汁
き	牛乳 とり挽肉 もずく いりこ 大豆 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ だし骨 とりガラ 花かつお 小豆 金時豆	牛乳 ウインナー	牛乳 サバ ぶた肉 おから 豆腐 花かつお みそ	牛乳 とり挽肉 卵 大豆 煮干し わかめ
みどり	精白米 押し麦 春雨ジャが芋 砂糖 でん粉 サラダ油	八重山そば 砂糖 もち粉 ごま油 サラダ油	ナン ジャが芋 さつま芋 三温糖 マヨネーズ	精白米 もち米 ソーメン 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	精白米 ジャが芋 ごま サラダ油
こんだて	15	16	17	18	19
あか	敬老の日 	牛乳 カレーうどん ゆで卵 北海サラダ ミルクもち	牛乳 ご飯 千草焼き ひじききんぴら 豚汁	牛乳 麦ご飯 チキン南蛮タルタルソース 生野菜 けんちん汁	牛乳 キムチチャーハン ごぼう包焼き 春雨スープ
き		牛乳 とり肉 卵 鮭フレーク きな粉 花かつお	牛乳 豆腐 卵 とり挽肉 ぶた肉 ひじき ちくわ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 卵 花かつお みそ	牛乳 ぶた挽肉 ベーコン
みどり		うどん ジャが芋 タピオカ 砂糖	精白米 サラダ油	精白米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	精白米 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま油 サラダ油
こんだて	22	23	24	25	26
あか	牛乳 硬ジュシー 人参シリシリ ゆしどうふ シークワサーゼリー	 昼と夜が同じくらいの 時間になること。 ご先祖様に感謝する日 1948年に制定されました。国民の祝日。	牛乳 ピタパン ハムカツ 野菜サラダ ポトフ	牛乳 麦ご飯 ぶた肉のホイル焼き 三色きんぴら みそ汁	牛乳 カレーライス (麦ご飯) フルーツヨーグルト
き	牛乳 ぶた肉 卵 ゆし豆腐 花かつお		牛乳 とり肉 ウインナー 卵	牛乳 ぶた肉 わかめ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 大豆 ヨーグルト
みどり	精白米 もち米 砂糖 サラダ油		ピタパン 小麦粉 パン粉 ジャが芋 ドレッシング オリーブ油	精白米 押し麦 ごま マヨネーズ ごま油	精白米 押し麦 ジャが芋
こんだて	29	30	そな 備えよう! 防災  非常食を備蓄していますか？ 9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。		
あか	牛乳 ご飯 いわし梅みそ煮 磯和え のっぺい汁	牛乳 焼きそば わかめ汁 杏仁豆腐			
き	牛乳 いわしみそ煮 とり肉 もみのり 花かつお	牛乳 ぶた肉 わかめ 花かつお			
みどり	精白米 砂糖 ごま サラダ油	丸そば 砂糖 サラダ油			
こんだて	大根 人参 ごぼう キャベツ 白ねぎ しょうが しいたけ	玉ねぎ 人参 キャベツ 白ねぎ にんにく もやし にら きくらげ			

