

25日は十五夜で、
「お月見給食」です



9がつ こんだてひょう



いぬやましりつがくでんしょうがっこう
大山市立楽田小学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
			体を作る		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いちも・砂糖	あぶら脂・種実
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ツナカレー	ツナ だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		さいがいのいかんぶつサラダ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		いちごだいふくアイス	とうにゅう	かんてん		いちご	さとう もちこ	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さんまのぎんがみやり	さんま みそ				こめこ さとう	
		こまつなともやしのおひたし	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう	ごま
		とりだんごじる	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	
4	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		ひやしちゅうかのぐ	やきぶた たまご		にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
		はるまき	ぶたにく		にんじん ニラ	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
		なし				なし		
7	月	キムタクチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ つぼづけ たまねぎ しいたけ	こめ	ごまあぶら
		やさいチヂミ			だいこんば にんじん	たまねぎ	こめこ さとう	ごま ごまあぶら
		もずくのスープ	とりにく とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ		
8	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら
		きりぼしだいこんのパンパンジー	ささみ	かんてん	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
		がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう	
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		いかフライのレモンに	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら
		チンゲンサイのたくあんあえ			チンゲンサイ	もやし だいこんづけ		ごま
		なつやすいのみそしる	とうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	なす		
10	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのごまだれかけ	とりにく				さとう でんぶん	ごま
		ひじきのごもくに	だいず ツナ はんぺん	ひじき	にんじん	いんげん コーン	さとう	あぶら
		けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さといも	ごまあぶら
11	金	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ	
		えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
		わかめときゅうりのすのもの		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	さとう	
		ぶたにくとあつあげのにもの	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		ビビンバ	ぶたにく こうやどうふ たまご		ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま
		キムチスープ	やきぶた とうふ		チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ しいたけ		あぶら
		れいとうみかん				みかん		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さけのみそマヨやき	さけ あつあげ みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ
		キャベツのてんちゃあえ		こんぶ	にんじん てんちゃ	キャベツ きゅうり		ごま
		とうがんじる	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ しょうが	でんぶん	
16	水	ピリヤニ ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こめ	あぶら
		サモサ			ニラ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ こむぎこ でんぶん	あぶら
		チャナサラダ	ひよこまめ		あかピーマン	コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング
		ラッサムふうスープ			にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら
17	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	あぶら
		ツナサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン	さとう	あぶら
		いぬやまのぶどう				ぶどう		
18	金	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
		サラダうどんのぐ	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン しょうが	さとう	
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいず				でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま
		ヨーグルト		ヨーグルト				
24	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら
		やさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
		さつまいもいりみそしる	とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ	さつまいも	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さといもコロッケ	とりにく	こんぶ			さといも パンこ こむぎこ	あぶら
		ほうれんそうのなめたけあえ			ほうれんそう にんじん	えのきたけ		ごま
		おつきみじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ		
28	月	おつきみデザート	とうにゅう だいず				さつまいも こめこ さとう	あぶら
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ こめ	
		あげギョウザ	ぶたにく		ニラ	キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ パンこ	あぶら
		マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
29	火	もやしときゅうりのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あきさばのしおやき	さば					
		にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら
30	水	ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
		サンドロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		ハンバーグドッグ	とりにく ぶたにく		にんじん トマト	キャベツ にんにく しょうが	さとう	
		しろいんげんまめのとうにゅうポタージュ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら
		ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう	

【今月の行事】2日 防災の日献立 3日 食育の日(まごはやさしい献立) 16日 アジア・アジパラ競技大会応援献立(インド) 25日 お月見献立 給食回数 18回

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを取り入れた献立を紹介します。今月は、3日に実施します。

★まごは(わ)やさしい献立…ま(とうふ・みそ) ご(ごま) わ(わかめ) や(にんじん・こまつな・ねぎ・もやし・にんにく・しょうが・たまねぎ) さ(さんま) し(えのきたけ) い(じゃがいも)

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

