

# 令和6年度 8・9月予定献立表

宇城市学校給食センター

スプーン



ひ	よう	しゅしよく	ごゆうにゆう	おかず	ざいりょう			ひとくち メモ
					(赤)ちやにくやほねになる	(黄)ねつやちからになる	(緑)からだのちゅうしきとどのえる	
30	きん	むぎごはん		キーマカレー ポテトチップサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく だいた ぶたにく だいたミート サラダチキン	こめ ぎぎ あぶら じゃがいも ポテトチップス さとう	たまねぎ にんじん パプリカ りんごピューレ レタス キャベツ きゅうり コーン	充実した夏休みを過ご すことが出来まし たか?生活リズムを 整え、前期後半も頑 張っていきましょ う!
<b>防災の日献立</b>								
2	げつ	ココアパン		じょうびさいでバスタ ナッツのまヨサマ パインかんづめ	ぎゅうにゆう ツナ えだまめ オーシャンキング	ばん さとう スパゲティ オリーブゆ アーモンド カシューナッツ マヨネーズふうドレッシング	コーン たまねぎ にんじん しめじ ダイストマト だいこん きゅうり パイン	
3	か	むぎごはん		なすとズッキーニのみそしる ごもくきんぴら さばのおこうじやき	ぎゅうにゆう とうふ いらりこ ぎゅうにく さばしおこうじやき	こめ ぎぎ ごまあぶら さとう	なす ズッキーニ たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう つきこんにやく いんげん	2日:防災の日献立
4	すい	むぎごはん		マーボーどうふ フルーツあんじん	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ ぶたにく あんにんどうふ	こめ ぎぎ さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ みかんかん ももかん パイン ライチゼリー	もしもの時に備え、 乾物や缶詰を準備 しておくことはとて も大切です。災害が 起きてしまったとき でも栄養バランスを 整えることができます。 給食では9月2 日に防災を意図した 献立を実施します。 自分のこととして考 え、行動する力を身 につけましょう!
5	もく	むぎごはん		しおにくじゃが くわかめのサラダ うめひじきふりかけ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ わかめ サラダチキン ひじき ちりめん	こめ ぎぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズふうドレッシング ねりこま	にんじん たまねぎ しらたき いんげん きゅうり キャベツ コーン	
6	きん	たこめし		かきたまじる さかなてんぷら なんばんソースかけ	たこ あげ えだまめ たまご ぎゅうにゆう かつおぶし こんぶ しるみさかなてんぷら	こめ ぎぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん ささぎごぼう たまねぎ こまつな パプリカ	
9	げつ	ミルクパン		コンソメスープ レモンバジルチキン マカロニサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン えだまめ ひよこまめ レモンバジルチキン ハム	ばん さとう マーガリン じゃがいも オリーブゆ マカロニ マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン	
<b>まごわやさしい和食の日★ 妻:大豆 ご:ごま・ナッツ わ:わかめ や:野菜 さ:いりこ し:しいたけ い:じゃがいも</b>								
10	か	むぎごはん		かぼちゃわかめのみそしる だいたのいそに かわりごまめ	ぎゅうにゆう わかめ あげ さつまあげ あつあげ だいた えだまめ いりこ	こめ ぎぎ あぶら さとう ごま カシューナッツ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ カットこんにやく	
<b>他県のふるさと給食【京都】</b>								
11	すい	きぬがさどん		アーモンドサラダ れいとうみかん	あげ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゆう	こめ ぎぎ さとう でんぶん アーモンド あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	
12	もく	むぎごはん		すいぎょうざのスープ さかなでスープイコ	ぎゅうにゆう ベーコン たらかくぎり	こめ ぎぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ さとう	もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ れんこん パプリカ	
<b>十五夜献立①</b>								
13	きん	こぎつねくりごはん		いもっこじる こまつなごまネズ つきみだんご	あげ とりにく ぎゅうにゆう とうふ かつおぶし こんぶ オーシャンキング	こめ ぎぎ くり あぶら さとう さといも さつまいも でんぶん マヨネーズふうドレッシング ごま おつきみだんご	にんじん いんげん ごぼう ねぎ だいこん こまつな キャベツ	15夜は美しい秋の 月を鑑賞し、秋の寒 めに感謝する行事で す。また、十五夜は いも類などの収穫現 在を兼ねていること から別名【芋名月】 と呼ばれます。
<b>十五夜献立②</b>								
17	か	まるパン		うずらのたまごいりおつきみスープ てりやきハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン うずらたまご ハンバーグ	ばん さとう マカロニ でんぶん オリーブゆ	コーン たまねぎ キャベツ にんじん りんごピューレ レモン きゅうり	
18	すい	むぎごはん		ピリからぶたじる くまもとけんさんしらいらフライ しおだれキャベツ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ いらりこ しらいらフライ	こめ ぎぎ あぶら さといも ごまあぶら ごま	カットこんにやく にんじん ねぎ だいこん ごぼう キムチ レモン キャベツ	18日:しらいら 天草でとれたしらいら をフライにしまし た。しらいらは、ハワ イでは【マヒマヒ】 とよばれているお魚 です。
<b>ふるさとくまさんデー【なし】</b>								
19	もく	カレーピラフ		さつまいものポタージュ なしのサラダ	ベーコン えだまめ ぎゅうにゆう とりにく だいた ごなチーズ ハム	こめ バター あぶら さつまいも こめ さとう	たまねぎ コーン にんじん なし キャベツ きゅうり	19日:くまさんデー 今月のふるさとくま さんデーは【梨】 を使ったサラダを作 ります!梨には夏バテ など疲労回復に役立 つアミノ酸の一種が 含まれています!
20	きん	むぎごはん		うまに こうやどうふのあまぎサラダ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ かくてん こうやどうふ	こめ ぎぎ さといも さとう あぶら でんぶん	しいたけ たけのこ にんじん カットこんにやく ごぼう レタス いんげん しらたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	
24	か	しよくパン りんごジャム		タイピーエン はるまき アツクチュチュク	ぎゅうにゆう ぶたにく かまぼこ うずらたまご	ばん さとう あぶら はるまき オリーブゆ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ トマト きゅうり	
25	すい	むぎごはん		れんこんカレー シーザーサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく えだまめ チーズ	こめ ぎぎ あぶら じゃがいも マヨネーズふうドレッシング さとう クルトン	セロリ れんこん にんじん リンゴピューレ キャベツ レタス きゅうり コーン レモン レモンゼリー	
26	もく	むぎごはん		だんごじる いわずしのしょうがに れんこんのうめマヨサラダ	ぎゅうにゆう あげ かつおぶし こんぶ いわししょうがに わかめ	こめ ぎぎ おじゃがもちボール さといも さとう アーモンド マヨネーズふうドレッシング	だいこん ごぼう にんじん ねぎ カットこんにやく れんこん きゅうり	24日:アツクチュ チュク ウズベキスタンでは フットサルのワールド ドカップが開催され ています。アツク チュチュクは、ウズ ベキスタンのトマト サラダです。塩とバ ジルで味付けをしま す。
27	きん	チャーハン		ミニひやしちゅうか さかなボールとわかめスープ	ベーコン えだまめ ぎゅうにゆう サラダチキン わかめ あげ さかなすりみボール	こめ ぎぎ ごまあぶら さとう ちゅうかめん じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし きくらげ	
30	げつ	コッペパン		コーンとたまごのスープ さかなのパーベキューソースかけ ハムとみかんのマリネ	ぎゅうにゆう たまご ベーコン ホキきりみ ハム	ばん さとう じゃがいも あぶら でんぶん オリーブゆ	コーン クリームコーン たまねぎ こまつな りんごピューレ きゅうり みかんかん キャベツ にんじん	

※都合により、献立や材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

★あなたの生活をふり返り、毎日できていることには○を、できていない日があることには△を、まったくできていないことには×を書きましょう。全て○にして、夏バテしないようにすごしたいですね!

<p>朝は予定の時間に起き ている</p>	<p>朝ごはんを欠かさず食 べている</p>	<p>毎朝うんちが出ている</p>	<p>からだを動かす遊びや 運動をしている</p>	<p>夕ごはんは寝る2時間前 までに食べている</p>	<p>夜ふかしせずに決まった 時間に寝ている</p>
---------------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------