

2024年 8. 9月のこんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだて	今月のテーマ 鉄分をとろう & 南阿蘇の食材を知ろう 9/12(木)は、南阿蘇産の食材をたっぷりつけた、「 みなみあそランチ 」です！ 地元の食材をおぼえてあじわおう♪		28 かいそうサラダ ドライカレー たまごスープ	29 やさいのごまネーズあえ いわしのおかか むぎごはん オクラのみそしる	30 みなみあそのぶどう2こ アスパラサラダ セルフ焼きそばパン
	あか・・・血や肉やほねになる (1. 2群) (たんぱく質・無機質) きいろ・・・熱や力になる (5. 6群) (炭水化物・脂質) みどり・・・体の調子をととのえる (3. 4群) (ビタミン)		ぎゅうにゅうたまご ベーコン だいず ぎゅうにく ぶたにく えだまめ チーズ ツナ わかめ こめ むぎ オリーブオイル でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ いりこ いわしおかか こめ むぎ ごま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム こむぎ さとう ちゅうかめん あぶら オリーブゆ
	640/25.9 774/31.6 597/20.9 707/24.3 560/23.0 681/27.5				
	2	3	4	5	6
こんだて	フルーツミックス あかうしのハヤシライス	きりぼしだいこんのあえもの ちゅうかどん ホットマトスープ	まめまめサラダ さかなのしおこうじやき むぎごはん なすのみそしる	ゴーヤのたまごいため タンドリーチキン むぎごはん サマースープ	ぐ(レタス) ぐ(ようふうきんぴら) セルフサンド おやこうどん
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう ウイナー どうふ	ぎゅうにゅう どうふ いりこ まめ	ぎゅうにゅう ベーコン とり	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とり
き	こめ むぎ じゃがいも	こめ むぎ ごま あぶら さとう	こめ むぎ オリーブオイル さとう	こめ むぎ さとう	こむぎ さとう とうどん
みどり	しょうが たまねぎ にんじん	トマト はくさい えのきたけ にんじん	なす にんじん たまねぎ ねぎ	ズッキーニ とうがん たまねぎ	しめじ にんじん ほししいたけ
あか	673/19.1 787/21.8	620/27.1 725/31.0	559/24.9 658/29.1	593/25.4 696/29.4	664/30.0 797/35.7
9	10	11	12	13	
こんだて	じゃこあえ さかなのレモンだれ むぎごはん もずくのみそしる	ひじきとナッツのソテー さんしよくそばろどん なつのっぺ	ゴーヤのつくだに だいこんのすのもの むぎごはん ぶたじゃが	みなみあそランチ ミニトマト あかうしとやさいのオイスターいため オアシス米ごはん みそしる	ビーンズサラダ ししゃものガーリックやき まるパン クラムチャウダー
あか	ぎゅうにゅう ホキフライ ちりめん	ぎゅうにゅう あつあげ ひじきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう あげ いりこ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう あさり
き	もずく とうふ いりこ	ちくわ かつおぶし とり	わかめ かつおぶし	ぎゅうにく	しろいんげん
みどり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ むぎ こんやく てんぶん	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ さといも さとう てんぶん	こむぎ さとう じゃがいも
あか	627/23.8 736/27.4	621/26.5 722/30.7	609/21.1 718/23.9	554/20.7 689/24.3	652/28.5 810/36.5
16	17	18	19	20	
こんだて	敬老の日 もやしとささみのごまだれ/つきみだんご ひじきごはん さつまいものみそしる	ちくさやき はるさめのちゅうかサラダ むぎごはん カレーマーボー	さばのソースに やさいいため くりごはん つぼんじる	ふるさとくまさんデー ひとつよし・くまのあじ さばのソースに やさいいため くりごはん つぼんじる	みなみあその なし じゃがいもとレバーのオーロラソース しょくパン はるさめスープ
あか	ひじき あげ えだまめ わかめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とり	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	
き	ぎゅうにゅう いりこ ちくさやき ささみ	だいず コチュジャン たまご	ちくわ さば	ぶたにく かまぼこ	
みどり	こめ さとう さつまいも ごま	こめ むぎ あぶら さとう	こめ クリーム さといも さとう	こむぎ さとう はるさめ	
あか	638/23.2 750/27.3	639/26.6 751/30.8	608/22.9 733/27.1	603/24.8 757/30.6	
30	24	25	26	27	
こんだて	おべんとう ブロッコリーサラダ スタミナカレーライス/つぼづけ	うんどうかいの 振替休日	ビーナツあえ あじのかばやき むぎごはん こんさいのごまみそしる	ごぼうとひじきのサラダ チキンライス つぶつぶコーンスープ	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あげ にぼし あじ	とり	
き	いんげんまめ チーズ かいそう	だいず コチュジャン たまご	こめ むぎ じゃがいも ごま	ひじき チキンハム	
みどり	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ むぎ あぶら さとう	あぶら さとう ビーナツ ビーナツバター	こめ マーガリン バター	
あか	628/20.9 757/24.1		646/26.0 761/30.4	618/21.3 717/24.2	

*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。



魚産地・・・ 8/29(木)いわし(青森、北海道他)、4(水)赤魚(アメリカ)、9(月)ホキ(ニュージーランド、アルゼンチン他)、12(金)ししゃも(ルウェーカダ)、19(木)サバ(長崎)、26(木)あじ(タイ・ベトナム)、*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)