

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



ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆ	おかず	ざいりよう			ひとくちメモ
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
○ 30	きん	むぎごはん	キーマカレー ポテトチップサラダ	ぎゆうにゆう ぎゆうにく だいず ぶたにく だいずミート サラダチキン	こめ むぎ 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 パブリカ 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たか?生活リズムを整え、前期後半も頑張ってくださいませ!
防災の日献立							
2	げつ	ココアパン	じょうびさいでパスタ きりほしたいこんとナッツのマヨサラダ パインかんづめ	ぎゆうにゆう ツナ えだまめ オーシャンキング	ぱん さとう スパゲティ オリーブゆ アーモンド カシュナッツ 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	<p>2日:防災の日献立</p>
3	か	むぎごはん	なすとズッキーニのみそしる ごもくきんむら さばのおこうじやき	ぎゆうにゆう とうふ いらりこ ぎゆうにく さばしおこうじやき	こめ むぎ 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	
○ 4	すい	むぎごはん	マーボー豆腐 フルーツあんじん	ぎゆうにゆう ぎゆうにく とうふ ぶたにく あんにん豆腐	こめ むぎ さとう でんぶ 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	<p>17日:十五夜</p>
5	もく	むぎごはん	しおにくじゃが くわかめサラダ うめひきふりかけ	ぎゆうにゆう 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 むぎ 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 ねりごま	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 ぎゆうにゆう かつおぶし こんぶ しるみさかなてんぷら	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶ	にんじん ささがきごぼう たまねぎ こまつな パブリカ	
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	ぎゆうにゆう ベーコン えだまめ ひよこまめ レモンバジルチキン ハム	ぱん 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	
まごわやさしい和食の日★ ま:大豆 ご:こま ナッツ わ:わかめ や:野菜 さ:いらりこ し:しいたけ い:じゃがいも							
10	か	むぎごはん	かぼちゃわかめのみそしる だいずのいそに かわりごまめ	ぎゆうにゆう わかめ あげ さつまあげ あつあげ だいず えだまめ いらりこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま カシュナッツ じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん のき たけのこ ねぎ しいたけ カットこんにやく	<p>18日:しいら</p>
他県のふるさと給食【京都】							
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 ぎゆうにゆう	こめ むぎ さとう でんぶ 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	すいぎょうごのスープ さかなでスープイコ	ぎゆうにゆう ベーコン たらかくぎり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶ 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 パブリカ	
十五夜献立①							
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 ぎゆうにゆう とうふ かつおぶし こんぶ オーシャンキング	こめ むぎ くり あぶら さとう さといも さつまいも でんぶ 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	
十五夜献立②							
○ 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	ぎゆうにゆう ベーコン うずらたまご ハンバーグ	ぱん さとう マカロニ でんぶ 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	<p>19日:くまさんデー</p>
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いらフライ しおだれキャベツ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ いらりこ しいらフライ	こめ むぎ 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	
ふるさとくまさんデー【なし】							
○ 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 ぎゆうにゆう とりにく だいず こなチーズ ハム	こめ バター あぶら さつまいも こめこ さとう	たまねぎ コーン にんじん なし キャベツ きゅうり	
20	きん	むぎごはん	うまに こうやどうふのあまずサラダ	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ かくてん こうやどうふ	こめ むぎ さといも さとう あぶら でんぶ	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 しょうが 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	タイビーエン はるまき アツクチュク	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼ こうざらたまご	ぱん さとう あぶら はるさめ 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	ぎゆうにゆう ぶたにく えだまめ チーズ	こめ むぎ 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 りんごピューレ 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 いわしのしょうがに れんこんのうめマヨサラダ	ぎゆうにゆう あげ かつおぶし こんぶ いわししょうがに わかめ	こめ むぎ 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	
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のスープ	ベーコン えだまめ ぎゆうにゆう サラダチキン わかめ あげ さかなすりみボール	こめ むぎ 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	ぎゆうにゆう たまご ベーコン ホキきりみ ハム	ぱん さとう じゃがいも あぶら でんぶ 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ます</p>	<p>朝ごはんを欠かさず食べています</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ます</p>	<p>夕ごはんは寝る2時間前までに食べています</p>	<p>夜ふかしせずに決まった時間に寝ています</p>
-----------------------	------------------------	-------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------