



こんだてよていひょう



御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	あか		きい		みどり		えいようりょう	ひとくちメモ
					からだをつくるものになる		エネルギーになる		からだのちようしをととのえる			
29	木	 ハヤシライス	 フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぶたにく	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ホイップクリーム	オリーブオイル	にんじん トマト	にんにく しょうが えだまめ しめじ たけのこ たまねぎ みかん おうとう パナ パン ふくじんづけ	615	や さ い けん こう しよく カラフル野菜は健康 8月31日は「やさいの日」です。 やさしいやくだものにふくまれるしきそ やかおり、からみせいぶんのけんこう こうかがちゅうもくされています。や さいやくだものでいりどりをゆたかに	
30	金	 ごはん	 のりかつおふりかけ てりやきハンバーグ レモンサラダ みそしる	とりにく みそ	のりかつお ぎゅうにゅう	こめ	あぶら	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ きやべつ きゅうり コーン レモンかじゅう	17.9 610 24.4		



2	月	さやふく きゅうり カレー	ぶどうゼリー ツナサラダ 「きゅうきゅうカレー」	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さといも こむぎこ ゼリー	ノンエッグマヨ	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん きやべつ きゅうり	599	トマトやスイカの赤の色素リコピンには、 生活習慣病予防効果が期待されています。   
3	火	ごはん	サバでりやき ところんサラダ にくじゃが	サバ とりにく あつあげ ちくわ てんぷら	わかめ ところん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごま	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり	15.1 663	
4	水	レーズン パン	ひごきョーザ ひやしちゅうか ひやしちゅうかのタレ	ハム たまご ぶたみんち	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん ヨーグルト	ごまあぶら	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし きやべつ レーズン	25.1 669	
5	木	キムチ どん	だいずとうふのフライ クイッティオサラダ	ぶたにく だいず とうふ ハム	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう クイッティオめん ばんこ	ごまあぶら ノンエッグマヨ	にんじん こまつな ピーマン ニラ	にんにく しょうが きやべつ たまねぎ きゅうり きやべつ コーン ほうさいキム	621 22.6	なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はア ントシアニン。「目にやさしい」といわれて いる成分です。   
6	金	こぎつね ごはん	はるさめのすのめ きくらげのちゅうかスープ ミニすりおろしピーチゼリー	あまくさたからじまデー 天草産「きくらげ」 とりにく たまご とうふ あまくさだいお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	にんじん ニラ	しょうが えだまめ コーン たまねぎ きやべつ きゅうり きくらげ	580 20.2	
9	月	ごはん	あまくさだいおうとやさしい ごもくじる ゆかりふりか	あまくさたからじまデー 天草産「いりこ」 とりにく たまご とうふ あまくさだいお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン ゆかり	だいこん しいたけ たまねぎ しめじ にんにく	561 23.4	
10	火	ごはん	ひじきのりつくだ サワラのからあげ ラタトゥイユそえ みそしる オムレツ わかれサラダ クリームスーパゲツ	ひじきのりつくだ 天草の魚を食べよう！ 「サワラ」 セサミ油 ★サワラ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブオイル	にんじん ピーマン パブリカ トマト ねぎ	たまねぎ にんにく コーン ズッキーニ	624 25.1	世界をしよう！ 8月10日(火)は 「南フランスのきょうとういり」 「ラタトゥイユ」 「ラタトゥイユ」は、玉ねぎ・パブリカ・な すといった数種類の野菜をにんにくとオリ ブオイルで炒め、やわらかくなるまでコト コ煮込んだ南フランスの郷土料理です。素材 のおいしさを活かしたやさしい味わいのメ ニューなので、肉・魚系・卵系までさまざ な料理と組み合わせられることが魅力です。 給食では、天草産の「サワラ」の唐揚げに、 「ラタトゥイユ」をソース代わりにかけて食 べてみてください。
11	水	パン	かいそうサラダ ふくじんづけ	あまくさだいお ツナ	かいそう スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	626 24.6	
12	木	あまくさ だいおうカ レー	こんさいにくづめしのだに あまくささんきくらげのきん みそしる	ぶたみんち あぶらあげ てんぷら とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	にんじん いんげん ねぎ かぼちゃ	にんにく しょうが なす にんにく コーン ズッキーニ	593 18.3 625 20.5	
13	金	わかめ ごはん									
16	月										

17	火	ごはん	あまくさのさかなを食べよう！ 「サワラ」	とりにく とうふ みそ ★サワラ ぶたにく	のり チーズ ぎゅうにゅう	こめ さといも かたくりこ だいふく こめこばん ばんこ こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ しいたけ マイタケ	639 25.9	今月は、天草のお魚を食べよう！ 「サワラ」 今月は、3回「サワラ」を使ったメニュー が登場します。調理の仕方によって、味わ いの違いを感じてみてください。
18	水	こめこ パン	サワラのみそマヨネーズやき きのこののっぺいじる あじのり チーズ わふうにくじゃがコロケ フレンチサラダ キムチいりはるさめスープ	とりにく とうふ みそ ★サワラ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ねぎ あぶら	きやべつ たまねぎ ★きくらげ しいたけ ほうれんそう きゅうり コーン	601 21.3	
19	木	ごはん	なつとう ちくわのカレーあげ ばいにくあえ ぶたじる	ぶたにく ちくわ とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう きやべつ きゅうり ばいにく	656 26.7	
20	金	しょうが ごはん	いわしのトマトに れんこんサラダ しらたまじる	あぶらあげ とりにく とうふ ツナ	いわし ぎゅうにゅう	こめ しらたまこ さとう	ノンエッグマヨ ごま	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん きやべつ きゅうり コーン	688 24.2	今月も「あまくさだいおう」 「あまくささんぎゅうにく」を つかったこんだてができます。 おたのしみに！  
23	月										
24	火	ごはん	天草の魚を食べよう！ 「サワラ」	★サワラ とりにく てんぷら だいず ★ぎゅうにく ハム	ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ	ノンエッグマヨ あぶら	にんじん いんげん	ごぼう れんこん きやべつ だいこん	651 24.1	
25	水	こくとう パン	サワラフラ ノンエッグマヨネーズ たくあんあえ かわりきんひら マカロニサラダ ビーフシチュー	★サワラ とりにく てんぷら だいず ★ぎゅうにく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	ばんこ じゃがいも マカロニ	マーガリン ノンエッグマヨ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ えだまめ きやべつ コーン	530 21.5	9月17日(火)は 「じゅうごや」 お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる 旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事 のことで、「十五夜」ともいいます。夏が過 ぎ、涼しくなり始めたこの時期に、満月の夜 を見て楽しむのは、日本の秋の風物詩ともい えます。十五夜は半月月とも呼ばれ、サツマイモや里 芋などのイモ類をお供えて収穫への感謝の 気持ちをあらわします。この十五夜の日に、 団子をお供えする習慣が定着したのは江戸時代か ら。十五夜が穀物（お米）の収穫時期に重 なっていたため、お米の粉で月に見立てて 作った団子をお供え、お米が無事に収穫でき たことに感謝し、次の年の豊作を祈願しまし た。
26	木	ごはん	のりつくだに ひじきシュマイ ピーナッツあえ さつまじる めだまやき パッタイ レモンゼリ	★あまくさだいおう とうふ みそ	ひじき のり ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	ピーナッツ	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きやべつ たまねぎ	614 18.9	
27	金	ガバオ ライス		ぶたみんち だいず たまご えび	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう クイッティオめん ゼリー	ごまあぶら ピーナッツ	にんじん ピーマン いんげん ニラ ほうれんそう	にんにく しょうが きやべつ コーン	692 52.8	
30	月	ごはん	いわしのおかか こんぶあえ あまくさだいおうのおやこ	★あまくさだいおう たまご こやどうふ かつおぶし	いわし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	629 29	

※こんだてでは、ぶつしのつごうによりへんこうすることがあります。