



# 8・9がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	こんだてめい	使用 する 食 品 名						栄養価	
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる		小学校(中)	
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	エネルギー(kcal)	
穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	たんぱく質(g)			
8 / 30	すい	ポークカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんご・ビュレ・にんにく・しょうが	598
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 / 31	もく	ごはん	こめ						635
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 / 1	きん	ツナサラダ		あぶら	ツナ			キャベツ・きゅうり	21.0
		ごはん	こめ						
9 / 1	きん	ミルクパン	パン						567
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 / 1	きん	スパゲティミートソース	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	23.6
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	
4	げつ	ぶたキムチどん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ・キャベツ	546
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5	か	うずらたまごとわかめのスープ			とうふ・うずらたまご・かまぼこ・だしかつお	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	21.5
		ミニみかんゼリー	みかんゼリー						
5	か	しよくパン	パン						565
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5	か	カレーどうふ		あぶら	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	27.3
		はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	
6	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						549
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6	すい	しおにくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	20.7
		すのもの	さとう			わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
7	もく	あじつけのり				いっしょくあじつけのり			564
		ごはん	こめ						
7	もく	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			22.8
		ごもくうどん	うどん		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
8	きん	ごまネーズあえ	ごま・ノンエッグマヨネーズ					もやし・キャベツ・きゅうり	24.7
		ふりかけ							
8	きん	コッペパン	パン						571
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8	きん	さかなのケチャップソースあえ	こむぎこ・てんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら	ホキ・みそ			たまねぎ・しめじ	24.7
		ラビオリスープ	ラビオリ	あぶら	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ	
11	げつ	ぶどう						ぶどう	598
		ハヤシライス	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	
11	げつ	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			21.5
		ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず いんげんまめ・ハム			キャベツ・きゅうり	
12	か	しよくパン	パン						553
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12	か	ししゃもフライ	パンこ	あぶら		ししゃも			25.2
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	とりにく		にんじん	きゅうり・たまねぎ	
13	すい	タイピーエン	はるさめ	あぶら・ごまあぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	595
		むぎごはん	こめ・むぎ						
13	すい	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			21.5
		しのだに			ぶたにく とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ	
14	もく	きりぼしだいこんのそくせきづけ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん	554
		とうふのみそしる			とうふ・みそ	わかめ・だしりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
14	もく	けいはん	こめ・さとう	あぶら	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ	20.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
15	きん	くきわかめのあえもの	さとう	ごま		くきわかめ		もやし・キャベツ	558
		ムース	フルーツムース						
15	きん	セルフツナサンド	パン	ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	25.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19	か	こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ	あぶら	とりにく・いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	573
		ごまビーンズ	さとう	ごま	だいず				
19	か	ごぼうサラダ		あぶら	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	25.9
		スパイシーやきそば	スパゲッティ	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう・きゅうり	
20	すい	マーシャルピンズ	マーシャルピンズ						602
		SOY(ソイ)どん	こめ・むぎ・さとう・てんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	
20	すい	ひごまるデー「だいず」							23.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21	もく	にらたまスープ	てんぷん	ごまあぶら	たまご・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	639
		なしいりフルーツミックス	カクテルゼリー					パイン・おうとう・なし	
21	もく	ごはん	こめ						28.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
22	きん	さばのソースに	さとう		さば			しょうが	592
		もやしのごますあえ	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり	
22	きん	ぶたじる	じゃがいも・こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	だしりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	23.7
		ミルクパン	パン						
22	きん	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			592
		じゃがいものトマトにかいそうサラダ	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	
22	きん	かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ		キャベツ・きゅうり・コーン	23.7

25	げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ							588	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
		さかなのかばやき	こむぎこ・さとう	あぶら	ホキ				しょうが		
		ゆかりあえ						にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり		
26	か	かきたまじる	てんぷん			たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	22.0	
		こくとうパン	パン								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
		にくだんごスープ		ごまあぶら	ミートボール			にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ		
27	すい	れんこんサラダ		ごま・あぶら	とりにく			にんじん	れんこん・きゅうり	27.3	
		いりことだいののかおりあえ	さとう		だいず			いりこ・あおのり			
		ポークカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら		ぶたにく		チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごビュレ
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
28	もく	とうがんのサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム			にんじん	とうがん・キャベツ・コーン	603	
29	きん	ごはん	こめ							20.3	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
		さかなとれんこんのあまずいため	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら	ホキ				れんこん・しめじ・えだまめ		
		さつまいものみそしる	さつまいも		みそ			だしりこ	にんじん・ねぎ		たまねぎ・だいこん・ごぼう
29	きん	つきみだんご	しらたまもち・さとう							23.8	
		コッペパン	パン								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	マカロニ	あぶら	ウインナー・いんげんまめ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ		
29	きん	かみかみナッツサラダ		カシューナッツ・あぶら				にんじん	キャベツ・きゅうり	566	
		パイ						しらすばし	パイ		

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

### たべものはたらきをしよう

食べ物たべものは、赤色あかいろ・黄色きいろ・緑色みどりいろの3つのグループに分けることができます。給食きゅうしょくを通して食べ物たべもののはたらきについて考えましょう。



### 20日(火) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は「だいず」をしょうかいします。



### 28日(木) 季節を感じる味めぐり～季節の行事と食材について知ろう～

じゅうごや  
十五夜



ぎょうじしょく  
行事食

つきみ  
だんご



しゅん しょくざい  
旬の食材

- ・もちごめ
- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・れんこん

「十五夜」という行事ぎょうじは、秋の収穫あき しゅうかくを祝いわって、月見つきみだんごや季節きせつの食べ物たべものをお供もたえて、月つきをながめる行事ぎょうじです。「中秋の名月ちゅうしゅうめいげつ」や「芋名月いもめいげつ」ともいいます。9月は空そらが澄すんで、十五夜じゅうごのころが一年いちねんの中で月つきが一番いちばん美しいとされてきたので、この日ひを大切たいせつにしてください。

