



8・9かつ こんだて

益田市教育委員会



益田の食育キャラクター まるピー



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるよくひん
黄(き)・・・ねつちやちからになるしょくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>生活リズムを整えましょう</p> <p>長い夏休みも終わり、まだまだ暑い2学期がスタートします。元気に学校生活を送るために、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを取り戻しましょう!</p>	<p>27</p> <p>きゅうりのごますりあえ むぎごはん</p> <p>さばのみそに はるさめのすましる</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ むぎごはん</p> <p>とりにくのてりやき とうふとわかめのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>ひじきのわふうドレスサラダ ごはん</p> <p>さごしのゆずかやき なつやさいハヤシライス</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>のりサラダ ごはん</p> <p>カレーコロッケ あつあげのスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 641 kcal 中 826 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal 中 788 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 700 kcal 中 883 kcal</p> <p>かいておきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 617 kcal 中 789 kcal</p> <p>かいておきないたいもの さかなりようり</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ オクラ</p> <p>さば ほうしん かに かつおぶし たまねぎ</p> <p>ごま かつおぶし たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>とりにく わかめ ツナ とうふ みそ</p> <p>にんにく にんじん キヤベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>ひじき ツナ チーズ ぶたにく</p> <p>ゆずかじゅう キヤベツ たまねぎ なす かにぼちや エリンギ ビーマン トマト</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>のり ポークハム かつおぶし たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ</p> <p>ごはん コーン ごま あぶら</p>	
<p>2</p> <p>ごぼうサラダ ごはん</p> <p>ミートボールのケチャップいため オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>なつやさいのすのもの むぎいりわかめごはん</p> <p>とびうおのかばやき かぼちやのみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>4</p> <p>にじっせいきなし むぎごはん</p> <p>●ビビンバのぐ ビーフスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5</p> <p>こまつなのごまあえ ごはん</p> <p>さけのうめマヨやき すいとんじる</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>ねばねばやさいのおかかあえ ごはん</p> <p>●こんさいりいりメンチカツ ごぼういりみそしる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 665 kcal 中 845 kcal</p> <p>かいておきないたいもの きのこるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 611 kcal 中 764 kcal</p> <p>かいておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 623 kcal 中 763 kcal</p> <p>かいておきないたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 619 kcal 中 775 kcal</p> <p>かいておきないたいもの だいいせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 635 kcal 中 794 kcal</p> <p>かいておきないたいもの しゅじつるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>たまねぎ にんにく ほうしん かつおぶし</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>キャベツ ねぎ にんにく かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>●いりたまご</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>うめ ねぎ かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>キャベツ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ モロヘイヤ オクラ えのきたけ</p>
<p>9</p> <p>カラフルじゃこビーマン ごはん</p> <p>ひらつくねのねぎソースかけ じゃがいものみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>アジのこうみフライ しょくパン</p> <p>ひやしちゅうか ぎょうざスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>かいそうサラダ むぎごはん</p> <p>とりにくとすのトマトに ●ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>あげとかつおぶしのサラダ ごはん</p> <p>さわらのなんぶやき ぶたじる</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>いそかあえ おつきみだんご</p> <p>●いかのてんぷら けんちんじる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 611 kcal 中 771 kcal</p> <p>かいておきないたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 655 kcal 中 752 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 606 kcal 中 767 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 654 kcal 中 822 kcal</p> <p>かいておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 687 kcal 中 850 kcal</p> <p>かいておきないたいもの にくるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>たまねぎ ビーマン れんこん もやし ごぼう にんにく わかめ ねぎ ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>アジ しょうが パセリ ちゅうか</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>●たまご</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>しょうが しめじ かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>ほうれんそう じゃがいも ねぎ しそ たまねぎ こんにやく かつおぶし</p>
<p>16</p> <p>けいろうひ 敬老の日</p>	<p>17</p> <p>パンサンスー(小2こ、中2こ) むぎごはん</p> <p>やきぎょうざ マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>はなやさいレモンドレッシングサラダ むぎごはん</p> <p>●オムレツのデミソースかけ コーンクリームスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>アーモンドあえ ごはん</p> <p>とりにくのあまずかけ トマトとマカロニのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>なつとうサラダ ごはん</p> <p>さんまのみぞれ もずくのみそしる</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 687 kcal 中 896 kcal</p> <p>かいておきないたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal 中 838 kcal</p> <p>かいておきないたいもの きのこるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 671 kcal 中 884 kcal</p> <p>かいておきないたいもの だいいせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 636 kcal 中 804 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いろいろいやさい</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>たまねぎ ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>キャベツ ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>●オムレツ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>アーモンド</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>だいこん じゃがいも かつおぶし</p>
<p>23</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>チーズサラダ むぎごはん</p> <p>ぶたにくのオイスターいため やさいスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>キャベツのうめあえ むぎごはん</p> <p>さばのたつたあげ ●ゆばいりかきたまじる</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>きりぼしだいこんとツナのあえもの ごはん</p> <p>とつぱんのおろしだれ ごまみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>カラフルサラダ ピラフ</p> <p>さけハーブやき きのこスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 619 kcal 中 788 kcal</p> <p>かいておきないたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 724 kcal 中 910 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal 中 788 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal 中 786 kcal</p> <p>かいておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 639 kcal 中 797 kcal</p> <p>かいておきないたいもの しゅじつるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>たまねぎ にんにく ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>チーズ ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>●たまご</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>たまねぎ きゅうり ほうしん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p> <p>パセリ しめじ ほうしん かつおぶし</p>
<p>30</p> <p>ゆずサラダ ごはん</p> <p>ドライカレー ABCスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>今月の献立のテーマ 「好き嫌いをいれて何でも食べよう」</p> <p>●お月見献立●</p> <p>9月13日(金)</p> <p>*ゆかりごはん *けんちん汁 *いかの天ぷら *磯香和え *お月見だんご *牛乳</p> <p>●おフレフレ運動会・体育祭応援献立●</p> <p>9月は運動会や体育祭の季節です。そこで、6日(金)の給食は、応援献立です。1つ1つの料理に願いを込めています。</p> <p>*ごはん・・・エネルギーをしっかり補給しよう! *ごぼう入りみそ汁・・・ごぼう抜きができませんように! *根菜入りメンチカツ・・・勝負に勝つ! *ねばねば野菜のおかか和え・・・最後まで粘り強く戦おう!</p> <p>当日、練習の成果が十分に発揮できるようにするためには、練習はもちろん、白ごころの生活が大切です。普段から栄養バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとることなどの規則正しい生活をおくりましょう。</p>			
<p>エネルギー</p> <p>小 692 kcal 中 879 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 692 kcal 中 879 kcal</p> <p>かいておきないたいもの いもるい</p>			
<p>赤 緑 黄</p> <p>たまねぎ にんにく ほうしん かつおぶし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうり ゆう ぎょうちん ねぎ かつおぶし たまねぎ</p>			

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページで探そう「教育委員会」→「高津学校給食センター」
※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。