



令和6年

8・9がつ こんだて

益田市教育委員会



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)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
今月の給食のテーマ 野菜の良さを知り おいしく食べよう 野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいかもしれませんが、まずは一口挑戦してみましょう!	27 ぶたにくの そくせきづけ にんにく しょうゆやき むぎごはん トマトの みそしる	28 きびなごの からあげ わかめごはん (しょうりょう)	29 おかか ポンずあえ サバの みそに ごはん とりごぼうじる	30 ヨーグルトあえ おから コロケ ごはん なつやさい カレー	
エネルギー 小 654 kcal 中 791 kcal	エネルギー 小 659 kcal 中 815 kcal	エネルギー 小 642 kcal 中 803 kcal	エネルギー 小 738 kcal 中 905 kcal	エネルギー 小 627 kcal 中 773 kcal	
かていておきないたいもの くだもの	かていておきないたいもの にゅうせいひん	かていておきないたいもの しゅじつるい	かていておきないたいもの さかなりょうり	かていておきないたいもの だいでせいひん	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ かつおぶし あつあげ みそ	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん えのきたけ	たまご コーン ねぎ もやし きゅうり にんじん カラビーマン とうふ	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご
2 かいそう サラダ アジの ピリカラフル ごはん なすと ぶたにくの みそしる	3 ごぼう サラダ とうふハンバーグ のケチャップ ソースかけ むぎごはん ABCスープ	4 れんこんの からしマヨサラダ そばろごはんのぐ むぎごはん タイピーエン	5 ねばねば やさいの おかかあえ ごはん ピーフン スープ	6 アーモンド サラダ さごしの キャロット ソースやき ごはん だんごじる	
エネルギー 小 627 kcal 中 773 kcal	エネルギー 小 632 kcal 中 780 kcal	エネルギー 小 663 kcal 中 829 kcal	エネルギー 小 692 kcal 中 844 kcal	エネルギー 小 655 kcal 中 805 kcal	
かていておきないたいもの だいでせいひん	かていておきないたいもの いろのこいやさい	かていておきないたいもの にゅうせいひん	かていておきないたいもの こざかな	かていておきないたいもの いもるい	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう ぶたにく アジ ちりめん わかめ こんぶ つのまた	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご
9 にじっせい なし いわしの しょうがに ごはん はっぼうさい	10 カラフル じゃこビーマン ゆずおろしソース むぎごはん あつあげの みそしる	11 きゅうりの うめあえ むぎごはん モロヘイヤの スープ	12 ひじきの サラダ ぶたにくと やさいの カレーいため ごはん とうふと わかめの すましじる	13 こんにやく サラダ ししゃもの いそべフライ (小1こ、中2こ) ごはん とうにゅう たんたんスープ	
エネルギー 小 638 kcal 中 779 kcal	エネルギー 小 610 kcal 中 752 kcal	エネルギー 小 600 kcal 中 774 kcal	エネルギー 小 618 kcal 中 758 kcal	エネルギー 小 614 kcal 中 755 kcal	
かていておきないたいもの いろのこいやさい	かていておきないたいもの いもるい	かていておきないたいもの かいそう	かていておきないたいもの しゅじつるい	かていておきないたいもの くだもの	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう いわし ぶたにく いか えび	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご
16 けいろう ひ 敬老の日 ぶたにく おつきみ だんご	17 こまつな のこんぶあえ とりにくの ゆずみそやき むぎごはん むけんちん じる	18 きりばし だいこんの のりマヨサラダ むぎごはん とまとたまスープ	19 チーズサラダ チリコンカン コッペパン コーンスープ	20 チャプチェ しろみぎかなの ねぎソースかけ ごはん じゃがいもの みそしる	
エネルギー 小 658 kcal 中 824 kcal	エネルギー 小 644 kcal 中 787 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 740 kcal	エネルギー 小 640 kcal 中 785 kcal	エネルギー 小 640 kcal 中 785 kcal	
かていておきないたいもの こざかな	かていておきないたいもの いろのこいやさい	かていておきないたいもの いもるい	かていておきないたいもの いもるい	かていておきないたいもの かいそう	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ しおこんぶ とうふ	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご
23 ふりかえきゅうじつ 振替休日 さけの クリーム ソースかけ さつまいも ごはん ごまみそしる	24 ひじきの いりに さけの クリーム ソースかけ さつまいも ごはん ごまみそしる	25 マカロニ とりにくと なすの トマトに むぎごはん スパイシー スープ	26 ちくわと やさいの ソテー メンチカツ ごはん おまめの ポタージュ	27 なつとう あえ サバの ソースに ごはん ぶたじる	
エネルギー 小 611 kcal 中 781 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 804 kcal	エネルギー 小 699 kcal 中 850 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 798 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 798 kcal	
かていておきないたいもの くだもの	かていておきないたいもの にゅうせいひん	かていておきないたいもの さかなりょうり	かていておきないたいもの きこのるい	かていておきないたいもの きこのるい	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう さけ ひじき さつまあげ ツナ あつあげ	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご
30 こまつな とチーズの おかかあえ ごはん キムチじる	お月見を 楽しんでみませんか? 今年の十五夜は 9月17日です。 旧暦の8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は別名「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。給食でも、月見団子と里芋が入ったけんちん汁が出ます。そして、けんちん汁のにんじんは、お月見をイメージした、いつもと違う形のラッキーにんじんが入っていますよ★どんな形がお楽しみに♪	9月4日(水) 全国味めぐり献立 熊本市 今月は、新しい千円札の肖像となった 北里柴三郎の出身地である熊本県の料理 が登場します!	熊本市 今月は、新しい千円札の肖像となった 北里柴三郎の出身地である熊本県の料理 が登場します!	熊本市 今月は、新しい千円札の肖像となった 北里柴三郎の出身地である熊本県の料理 が登場します!	
エネルギー 小 632 kcal 中 797 kcal	エネルギー 小 644 kcal 中 787 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 740 kcal	エネルギー 小 640 kcal 中 785 kcal	エネルギー 小 640 kcal 中 785 kcal	
かていておきないたいもの さかなりょうり	かていておきないたいもの いろのこいやさい	かていておきないたいもの いもるい	かていておきないたいもの いもるい	かていておきないたいもの かいそう	
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	
ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ふんまつだいず チーズ かつおぶし あぶらあげ	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	たまご ごま ごま油 かたくりこ さとう あぶら ちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう おから ふんまつだいず ひじき ぶたにく ぶたレバー	たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご たまご

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→所属で探す→「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。