令和2年

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 まろピー

●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）・・・からだのちょうしをと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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

～オリンピック・パラリンピック応援献立（アイルランド）～

アイルランドでは、素材の味を生かした料理が多いのが特徴です。また、じゃがいもを使った料理も有名です。今回登場する「ギネスシチュー」は「ギネスビール」を入れて煮込んだビーフシチューのような料理です！

アイルランドの雰囲気を感じながら食べましょう

9月17日（木）のメニュー
・ごはん　・フィッシュフライ
・コルカノン　・ギネスシチュー

25（火）

牛乳
フルーツポンチ / ひじきのマリネ / むぎごはん / ポークカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	739 kcal	さかなりょうり
中	914 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ひじき チキンハム ぶたにく	キャベツ　バナナ たまねぎ　エリンギ にんじん ももかん りんご パインかん	こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち じゃがいも

26（水）

牛乳
だいずサラダ / ●さんしょくそぼろどんのぐ / むぎごはん / なすのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	636 kcal	しゅじつるい
中	784 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく　わかめ とうふ　みそ ●たまご だいず かつおぶし	しょうが　えのきたけ にんじん　なす グリーンピース キャベツ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも

27（木）

牛乳
りっちゃんのげんきサラダ / しろみざかなのこうそうフライ / ごはん / トマトとオクラのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	611 kcal	だいずせいひん
中	757 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ホキ　ベーコン チーズ チキンハム こんぶ かつおぶし	バジル　たまねぎ キャベツ　エリンギ きゅうり　オクラ コーン にんじん トマト	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう

28（金）

牛乳
はるさめのすのもの / やきぎょうざ / ごはん / マーボーどうふ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	678 kcal	いろのこいやさい
中	862 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ　にんじん たまねぎ　しょうが ねぎ　ほししいたけ にら にんにく きゅうり	こめ ぎょうざのかわ さとう はるさめ かたくりこ あぶら

31（月）

牛乳
なっとうサラダ / なすのミートソースやき / ごはん / とうがんスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	643 kcal	こざかな
中	791 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン チーズ チキンハム なっとう みそ	なす　えのきたけ たまねぎ　とうがん トマト　チンゲンサイ こまつな キャベツ にんじん	こめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ

9/1（火）

牛乳
チーズとひじきのサラダ / ちくわのいそべあげ / ゆかりごはん / ひやしうどん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	680 kcal	やさいるい
中	819 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ちくわ　かまぼこ のり　わかめ ひじき チーズ ツナ	こまつな　しそ コーン ねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん	こめ あぶら こめこ こむぎこ うどん

2（水）

牛乳
●バンサンスー / すぶた / むぎごはん / とうふとわかめのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	685 kcal	さかなりょうり
中	848 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ●たまご とうふ わかめ	たまねぎ　キャベツ にんじん　もやし れんこん　えのきたけ ヤングコーン ピーマン きゅうり	こめ　ごまあぶら むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ

3（木）

牛乳
なし
アーモンドあえ / ぶたキムチ / ごはん / ビーフンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	653 kcal	だいずせいひん
中	806 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	しょうが　きゅうり にんじん　たまねぎ はくさいキムチ　ほししいたけ キャベツ　チンゲンサイ もやし　なし にら	こめ あぶら アーモンド ビーフン

4（金）

牛乳
カラフルサラダ / いわしのアングレーズ / ごはん / オニオンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	667 kcal	しゅじつるい
中	824 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう いわし チキンハム だいず かつおぶし チキンウインナー	しょうが　エリンギ キャベツ　こまつな きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ あぶら パンこ さとう

7（月）

牛乳
ツナとアーモンドのサラダ / とりとなつやさいのトマトに / ごはん / きのこスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	624 kcal	かいそうるい
中	764 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ ツナ ちりめん ベーコン	にんにく　キャベツ たまねぎ　にんじん トマト　えのきたけ なす　エリンギ ピーマン　チンゲンサイ ズッキーニ	こめ あぶら さとう アーモンド

8（火）

牛乳
あげいりおひたし / さごしのうめマヨやき / むぎごはん / かぼちゃのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	624 kcal	くだもの
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さごし あぶらあげ みそ	うめ　たまねぎ キャベツ　ぶなしめじ こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう

9（水）

牛乳
カラフルじゃこピーマン / あげどりのレモンソースかけ / むぎごはん / ●かきたまじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	702 kcal	いろのこいやさい
中	860 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちりめん かまぼこ ●たまご	レモンかじゅう　たまねぎ ピーマン　ねぎ もやし こんにゃく にんじん えのきたけ	こめ　ごま むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら

10（木）

牛乳
そうめんうりのすのもの / さばのしおやき / ごはん / あつあげのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	いもるい
中	796 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば　みそ ちりめん あぶらあげ あつあげ わかめ	そうめんかぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ ごま さとう

11（金）

～ほしょうちゅうれんけいこんだて～
～保小中連携献立～

牛乳
なつやさいのすのもの / スタミナなっとう / ごはん / ごぼうとたまねぎのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	617 kcal	だいずせいひん
中	763 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく なっとう かまぼこ みそ	しょうが　たまねぎ にんにく　ごぼう ねぎ　にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら

14（月）

牛乳
ねばねばやさいのおかかあえ / さかなのオニオンソースやき / ごはん / トマトだごじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	644 kcal	にゅうせいひん
中	784 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さごし かつおぶし とりにく あぶらあげ	パセリ　モロヘイヤ たまねぎ　オクラ にんにく　ねぎ しょうが　トマト キャベツ にんじん	こめ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ しらたまこ

15（火）

牛乳
いそかあえ / チキンチキンごぼう / むぎごはん / じゃがいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	687 kcal	やさいるい
中	854 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ もみのり あぶらあげ みそ	ごぼう こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ　あぶら むぎ こめこ さとう かたくりこ じゃがいも

16（水）

～益田の食育の日～

牛乳
パンプキンサラダ / ●オムレツのデミソースかけ / カレーピラフ / トマトとマカロニのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	670 kcal	さかなりょうり
中	821 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ●オムレツ チキンハム ベーコン	グリーンピース　かぼちゃ コーン　トマト エリンギ　たまねぎ ぶなしめじ　エリンギ れんこん えだまめ	こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ あぶら

17（木）

～オリンピック・パラリンピック応援献立（アイルランド）～

牛乳
コルカノン / フィッシュフライ / ごはん / ギネスシチュー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	733 kcal	こざかな
中	911 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ホキ チキンハム ぎゅうにく	きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ トマト	こめ　なまクリーム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ

18（金）

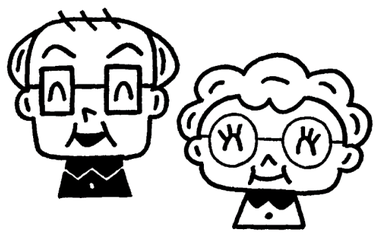
牛乳
あおりんごゼリー / ボイルやさい / てりやきバーガー / バンズパン / ミネストローネ / スライスチーズ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	671 kcal	くだもの
中	763 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん にんにく トマト	バンズパン　あおりんごゼリー パンこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも

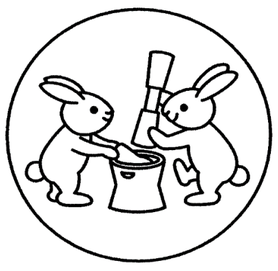
21（月）

敬老の日



22（火）

秋分の日



23（水）

牛乳
●はなばたけサラダ / シューマイ / キムチチャーハン / チンゲンサイのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	716 kcal	さかなりょうり
中	852 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ●たまご ベーコン	しょうが　カリフラワー はくさいキムチ　キャベツ にんじん　チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ブロッコリー	こめ　あぶら むぎ　アーモンド さとう ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ

24（木）

牛乳
きりぼしだいこんのすのもの / てづくりさつまあげ / くりごはん / きのこのすましじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	645 kcal	くだもの
中	791 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう あじ ひじき かまぼこ はんぺん わかめ	ほししいたけ　こまつな にんじん　えのきたけ ねぎ　ぶなしめじ しょうが　たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ くり こむぎこ あぶら さとう ごま

25（金）

牛乳
きゅうりのばいにくあえ / ぎゅうにくときくらげのみそいため / ごはん / とりつくねじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	637 kcal	しゅじつるい
中	783 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにく かつおぶし	きくらげ　きゅうり たまねぎ　コーン ピーマン　うめ にんじん　えのきたけ エリンギ　ねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら かたくりこ

28（月）

牛乳
ボイルやさい / タコライスのぐ / ごはん / ABCスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	677 kcal	だいずせいひん
中	840 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ チキンウインナー	にんにく　コーン たまねぎ　こまつな にんじん トマト キャベツ えだまめ	こめ あぶら さとう マカロニ

29（火）

～ほしょうちゅうれんけいこんだて～
～保小中連携献立～

牛乳
ひじきのわふうサラダ / さばのたつたあげ / なめし / とうふとわかめのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	693 kcal	いもるい
中	848 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば　わかめ ひじき　みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	あおな　ぶなしめじ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう

30（水）

牛乳
スイートポテトサラダ / わふうにこみハンバーグ / むぎごはん / ●みそたまじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	742 kcal	かいそうるい
中	942 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とりにく ハム かまぼこ ●たまご	たまねぎ　ねぎ ぶなしめじ きゅうり りんご にんじん えのきたけ	こめ むぎ パンこ かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ

8・9月の給食のテーマ

「野菜の良さを知り、おいしく食べよう」

野菜には、食物繊維やビタミン類など、みなさんの体にとって大切な栄養がたっぷりつまった食べ物です。また、野菜には水分がたっぷり入っているので、水分補給の役割も果たしてくれます。今月はトマトやオクラ、なすなどの夏野菜がたくさん登場しています。しっかり食べて夏を乗り切りましょう！

益田市立美都学校給食共同調理場は、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→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」

※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。