

8・9がつこんだて

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よくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																			
<p>今月の給食のテーマ「野菜のよさを知り、おいしく食べよう」</p> <p>長いと思っていた夏休みも、あっという間に終わって2学期がスタートしましたね。野菜のパワーをもらって、暑さでつかれた身体を元気にしていきましょう！給食でも、季節の野菜をいろいろな味でおいしく食べられるように工夫しています♪</p> <p>でも、野菜をとらなくてもお腹は減らないから、朝ごはんはいつもパンとヨーグルトしか食べてないよ～。野菜ってそんなに大事なの？</p> <p>あらあら。たとえば、野菜に特に多く含まれる「ビタミン」には、パンやヨーグルトに入っている栄養素が、体の中でエネルギーや骨や筋肉などに変わるための助けをしてくれる役割などがありますよ。</p> <p>せっかく食べた食べ物の栄養をムダにしないためにも、おなかや体の調子を整えるためにも、朝からしっかり野菜を食べるように意識してみましょう！</p>	<p>*新メニュー紹介*</p> <p>8/29(火) きゅうりとみょうがの昆布ナムル</p> <p>7月にはじめて給食に登場した「みょうが」、お味はいかがでしたか？今回は、まだまだ旬のきゅうりとみょうがを、食べやすくナムルの味付けにしてみました。</p> <p>9/25(月) 鶏ちゃん焼き</p> <p>岐阜県の郷土料理です。鶏肉と、キャベツなどの野菜を炒め、各家庭の特製のたれで味付けした料理です。たれは、みそ味、しょうゆ味、塩味など家庭によって様々。今回は、美都町でつくられたみそで味付けをしました。</p>		<p>日本全国味めぐり：鳥取(9/8)</p> <p>◎ いわしだんご 海の幸が豊富な鳥取では、新鮮ないわしを使ったいわしだんごが昔からよく食べられています。今年は特に、鳥取ではいわしがよくとれる年だったそうです。</p> <p>◎ じゃぶ煮 鶏肉や豆腐、季節の野菜を「じゃぶじゃぶ」と煮込んで作る、栄養たっぷりの郷土料理です。</p> <p>◎ 他にも…特産品のらっきょうや二十世紀梨が登場します！お楽しみに♪</p>	<p>8/25</p> <p>もやしのちゅうかあえ</p> <p>うめしそチーズはるまき</p> <p>ごはん</p> <p>ズッキーニのスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>657 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>798 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>うめ</td><td>ズッキーニ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>しやし</td><td>しめじ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>もやし</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>きゅうり</td><td>あぶら</td></tr> <tr><td>のり</td><td>たまねぎ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>ごまあぶら</td></tr> </table>	小	657 kcal	中	798 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	うめ	ズッキーニ	さば	しやし	しめじ	なっとう	もやし	かたくりこ	みそ	きゅうり	あぶら	のり	たまねぎ	ごま	とりにく	にんじん	ごまあぶら																																																																										
小	657 kcal																																																																																																						
中	798 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	うめ	ズッキーニ																																																																																																					
さば	しやし	しめじ																																																																																																					
なっとう	もやし	かたくりこ																																																																																																					
みそ	きゅうり	あぶら																																																																																																					
のり	たまねぎ	ごま																																																																																																					
とりにく	にんじん	ごまあぶら																																																																																																					
<p>28</p> <p>なっとうあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>つくねじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>657 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>806 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たまねぎ</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>こまつな</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>えのき</td><td>うめ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>さとう</td></tr> </table>	小	657 kcal	中	806 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	たまねぎ	ねぎ	さば	こまつな	ごま	なっとう	キャベツ	かたくりこ	みそ	えのき	うめ	のり	わかめ	しょうゆ	とりにく	にんじん	さとう	<p>29</p> <p>きゅうりとみょうがのこんぶナムル</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>おぎごはん</p> <p>かぼちゃのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>681 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>846 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ごぼう</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>さば</td><td>えだまめ</td><td>もやし</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かぼちゃ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>きゅうり</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>みょうが</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>さとう</td></tr> </table>	小	681 kcal	中	846 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	ごぼう	にんじん	さば	えだまめ	もやし	なっとう	キャベツ	かぼちゃ	みそ	きゅうり	ごま	のり	わかめ	みょうが	とりにく	たまねぎ	さとう	<p>30</p> <p>きりぼしだいごんのサラダ</p> <p>●ピビンパどんのぐ</p> <p>おぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>612 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>753 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>にんにく</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>さば</td><td>しょうが</td><td>こまつな</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>みずな</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>もやし</td><td>たけのこ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>えのき</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>やまぼうし</td></tr> </table>	小	612 kcal	中	753 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	にんにく	にんじん	さば	しょうが	こまつな	なっとう	キャベツ	みずな	みそ	もやし	たけのこ	のり	わかめ	えのき	とりにく	たまねぎ	やまぼうし	<p>31</p> <p>おからとチーズのサラダ</p> <p>エビカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>665 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>825 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たまねぎ</td><td>パセリ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>えび</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>おから</td><td>チーズ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>きゅうり</td><td>とうもろこし</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>にんにく</td></tr> </table>	小	665 kcal	中	825 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ	さば	えび	にんじん	なっとう	おから	チーズ	みそ	きゅうり	とうもろこし	のり	わかめ	にんにく	とりにく	たまねぎ	にんにく
小	657 kcal																																																																																																						
中	806 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	たまねぎ	ねぎ																																																																																																					
さば	こまつな	ごま																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かたくりこ																																																																																																					
みそ	えのき	うめ																																																																																																					
のり	わかめ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	にんじん	さとう																																																																																																					
小	681 kcal																																																																																																						
中	846 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	ごぼう	にんじん																																																																																																					
さば	えだまめ	もやし																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かぼちゃ																																																																																																					
みそ	きゅうり	ごま																																																																																																					
のり	わかめ	みょうが																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	さとう																																																																																																					
小	612 kcal																																																																																																						
中	753 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	にんにく	にんじん																																																																																																					
さば	しょうが	こまつな																																																																																																					
なっとう	キャベツ	みずな																																																																																																					
みそ	もやし	たけのこ																																																																																																					
のり	わかめ	えのき																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	やまぼうし																																																																																																					
小	665 kcal																																																																																																						
中	825 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	たまねぎ	パセリ																																																																																																					
さば	えび	にんじん																																																																																																					
なっとう	おから	チーズ																																																																																																					
みそ	きゅうり	とうもろこし																																																																																																					
のり	わかめ	にんにく																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	にんにく																																																																																																					
<p>4</p> <p>ひじきマリネ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ロールパン</p> <p>なつやすみのポロネーゼ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>637 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>769 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>かぼちゃ</td><td>パプリカ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>なす</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>にんにく</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ひじき</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>ツナ</td><td>ズッキーニ</td></tr> </table>	小	637 kcal	中	769 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ	さば	たまねぎ	なす	なっとう	にんにく	トマト	みそ	ひじき	キャベツ	のり	わかめ	にんじん	とりにく	ツナ	ズッキーニ	<p>5</p> <p>ねばねばやさいのおかあえ</p> <p>さごしのゆうあんやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>じゃがいもとみずくのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>590 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>722 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ゆず</td><td>かじゅう</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ごぼう</td><td>みそ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>じゃがいも</td><td>わかめ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>たまねぎ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>オクラ</td></tr> </table>	小	590 kcal	中	722 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	ゆず	かじゅう	さば	ごぼう	みそ	なっとう	キャベツ	かたくりこ	みそ	じゃがいも	わかめ	のり	たまねぎ	しょうゆ	とりにく	にんじん	オクラ	<p>6</p> <p>●パンサンスー</p> <p>シューマイ小：2こ 中：3こ</p> <p>おぎごはん</p> <p>あつあげのちゅうかに</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>680 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>855 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たまねぎ</td><td>たけのこ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>●きんしたまご</td><td>にんにく</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>ぶたにく</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>あつあげ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>のり</td><td>チキン</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>しょうが</td><td>たまねぎ</td></tr> </table>	小	680 kcal	中	855 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たけのこ	さば	●きんしたまご	にんにく	なっとう	ぶたにく	きゅうり	みそ	あつあげ	にんじん	のり	チキン	キャベツ	とりにく	しょうが	たまねぎ	<p>7</p> <p>ゆずかあえ</p> <p>スタミナなっとう</p> <p>ごはん</p> <p>なすとあぶらあげのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>623 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>773 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ねぎ</td><td>えのき</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>なす</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>さとう</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ツナ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>のり</td><td>あぶらあげ</td><td>ゆず</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>ごま</td></tr> </table>	小	623 kcal	中	773 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	ねぎ	えのき	さば	たまねぎ	なす	なっとう	キャベツ	さとう	みそ	ツナ	にんじん	のり	あぶらあげ	ゆず	とりにく	たまねぎ	ごま
小	637 kcal																																																																																																						
中	769 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ																																																																																																					
さば	たまねぎ	なす																																																																																																					
なっとう	にんにく	トマト																																																																																																					
みそ	ひじき	キャベツ																																																																																																					
のり	わかめ	にんじん																																																																																																					
とりにく	ツナ	ズッキーニ																																																																																																					
小	590 kcal																																																																																																						
中	722 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	ゆず	かじゅう																																																																																																					
さば	ごぼう	みそ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かたくりこ																																																																																																					
みそ	じゃがいも	わかめ																																																																																																					
のり	たまねぎ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	にんじん	オクラ																																																																																																					
小	680 kcal																																																																																																						
中	855 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	たまねぎ	たけのこ																																																																																																					
さば	●きんしたまご	にんにく																																																																																																					
なっとう	ぶたにく	きゅうり																																																																																																					
みそ	あつあげ	にんじん																																																																																																					
のり	チキン	キャベツ																																																																																																					
とりにく	しょうが	たまねぎ																																																																																																					
小	623 kcal																																																																																																						
中	773 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	ねぎ	えのき																																																																																																					
さば	たまねぎ	なす																																																																																																					
なっとう	キャベツ	さとう																																																																																																					
みそ	ツナ	にんじん																																																																																																					
のり	あぶらあげ	ゆず																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	ごま																																																																																																					
<p>11</p> <p>そうめんうりのすのもの</p> <p>にくののだのふくめに</p> <p>ごはん</p> <p>まるやかみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>670 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>814 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>かぼちゃ</td><td>パプリカ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>なす</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>にんにく</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ひじき</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>ツナ</td><td>ズッキーニ</td></tr> </table>	小	670 kcal	中	814 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ	さば	たまねぎ	なす	なっとう	にんにく	トマト	みそ	ひじき	キャベツ	のり	わかめ	にんじん	とりにく	ツナ	ズッキーニ	<p>12</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>てづくりルウのカレー</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>786 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>980 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ゆず</td><td>かじゅう</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ごぼう</td><td>みそ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>じゃがいも</td><td>わかめ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>たまねぎ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>オクラ</td></tr> </table>	小	786 kcal	中	980 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	ゆず	かじゅう	さば	ごぼう	みそ	なっとう	キャベツ	かたくりこ	みそ	じゃがいも	わかめ	のり	たまねぎ	しょうゆ	とりにく	にんじん	オクラ	<p>13</p> <p>きりぼしだいごんのゆずドレサラダ</p> <p>ぶたにくとピーマンの ごまソースいため</p> <p>おぎごはん</p> <p>●とまたまスープ</p> <p>益田の食育の日献立</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>650 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>788 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>にんにく</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>ゆず</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>ぶたにく</td><td>ピーマン</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>パプリカ</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>のり</td><td>ツナ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>きりぼし</td><td>だいごん</td></tr> </table>	小	650 kcal	中	788 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり	さば	たまねぎ	ゆず	なっとう	ぶたにく	ピーマン	みそ	パプリカ	トマト	のり	ツナ	ごま	とりにく	きりぼし	だいごん	<p>14</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>あじのねぎだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>いももちじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>631 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>771 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>にんにく</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ねぎ</td><td>だれ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>アーモンド</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>のり</td><td>じゃがいも</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>ごま</td></tr> </table>	小	631 kcal	中	771 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり	さば	ねぎ	だれ	なっとう	キャベツ	ごま	みそ	アーモンド	ごま	のり	じゃがいも	ごま	とりにく	たまねぎ	ごま
小	670 kcal																																																																																																						
中	814 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ																																																																																																					
さば	たまねぎ	なす																																																																																																					
なっとう	にんにく	トマト																																																																																																					
みそ	ひじき	キャベツ																																																																																																					
のり	わかめ	にんじん																																																																																																					
とりにく	ツナ	ズッキーニ																																																																																																					
小	786 kcal																																																																																																						
中	980 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	ゆず	かじゅう																																																																																																					
さば	ごぼう	みそ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かたくりこ																																																																																																					
みそ	じゃがいも	わかめ																																																																																																					
のり	たまねぎ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	にんじん	オクラ																																																																																																					
小	650 kcal																																																																																																						
中	788 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり																																																																																																					
さば	たまねぎ	ゆず																																																																																																					
なっとう	ぶたにく	ピーマン																																																																																																					
みそ	パプリカ	トマト																																																																																																					
のり	ツナ	ごま																																																																																																					
とりにく	きりぼし	だいごん																																																																																																					
小	631 kcal																																																																																																						
中	771 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり																																																																																																					
さば	ねぎ	だれ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	ごま																																																																																																					
みそ	アーモンド	ごま																																																																																																					
のり	じゃがいも	ごま																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	ごま																																																																																																					
<p>18</p> <p>けいろう 敬老の日</p> <p>そめんうりのすのもの</p> <p>にくののだのふくめに</p> <p>ごはん</p> <p>まるやかみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>670 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>814 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>かぼちゃ</td><td>パプリカ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>なす</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>にんにく</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ひじき</td><td>キャベツ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>ツナ</td><td>ズッキーニ</td></tr> </table>	小	670 kcal	中	814 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ	さば	たまねぎ	なす	なっとう	にんにく	トマト	みそ	ひじき	キャベツ	のり	わかめ	にんじん	とりにく	ツナ	ズッキーニ	<p>19</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>606 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>738 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>たまねぎ</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ごぼう</td><td>みそ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>じゃがいも</td><td>わかめ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>たまねぎ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>オクラ</td></tr> </table>	小	606 kcal	中	738 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	たまねぎ	トマト	さば	ごぼう	みそ	なっとう	キャベツ	かたくりこ	みそ	じゃがいも	わかめ	のり	たまねぎ	しょうゆ	とりにく	にんじん	オクラ	<p>20</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>おぎごはん</p> <p>●おやこどんのぐ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>638 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>787 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>にんにく</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>さば</td><td>たまねぎ</td><td>ゆず</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>ぶたにく</td><td>ピーマン</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>パプリカ</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>のり</td><td>ツナ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>きりぼし</td><td>だいごん</td></tr> </table>	小	638 kcal	中	787 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり	さば	たまねぎ	ゆず	なっとう	ぶたにく	ピーマン	みそ	パプリカ	トマト	のり	ツナ	ごま	とりにく	きりぼし	だいごん	<p>21</p> <p>はりはりづけ</p> <p>いかのコロコロあげ</p> <p>ごはん</p> <p>にらキムチじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>644 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>794 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>にんにく</td><td>きゅうり</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ねぎ</td><td>だれ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>アーモンド</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>のり</td><td>じゃがいも</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>ごま</td></tr> </table>	小	644 kcal	中	794 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり	さば	ねぎ	だれ	なっとう	キャベツ	ごま	みそ	アーモンド	ごま	のり	じゃがいも	ごま	とりにく	たまねぎ	ごま
小	670 kcal																																																																																																						
中	814 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パプリカ																																																																																																					
さば	たまねぎ	なす																																																																																																					
なっとう	にんにく	トマト																																																																																																					
みそ	ひじき	キャベツ																																																																																																					
のり	わかめ	にんじん																																																																																																					
とりにく	ツナ	ズッキーニ																																																																																																					
小	606 kcal																																																																																																						
中	738 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	たまねぎ	トマト																																																																																																					
さば	ごぼう	みそ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かたくりこ																																																																																																					
みそ	じゃがいも	わかめ																																																																																																					
のり	たまねぎ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	にんじん	オクラ																																																																																																					
小	638 kcal																																																																																																						
中	787 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり																																																																																																					
さば	たまねぎ	ゆず																																																																																																					
なっとう	ぶたにく	ピーマン																																																																																																					
みそ	パプリカ	トマト																																																																																																					
のり	ツナ	ごま																																																																																																					
とりにく	きりぼし	だいごん																																																																																																					
小	644 kcal																																																																																																						
中	794 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	にんにく	きゅうり																																																																																																					
さば	ねぎ	だれ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	ごま																																																																																																					
みそ	アーモンド	ごま																																																																																																					
のり	じゃがいも	ごま																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	ごま																																																																																																					
<p>25</p> <p>ツナときゅうりのすのもの</p> <p>けいちゃんやき</p> <p>ごはん</p> <p>はんぺんのすましじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>626 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>776 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>キャベツ</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>にんじん</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>きゅうり</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>わかめ</td><td>えのき</td></tr> <tr><td>のり</td><td>はんぺん</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>えのき</td></tr> </table>	小	626 kcal	中	776 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	キャベツ	ねぎ	さば	にんじん	ごま	なっとう	きゅうり	たまねぎ	みそ	わかめ	えのき	のり	はんぺん	しょうゆ	とりにく	たまねぎ	えのき	<p>26</p> <p>保幼小中 連携献立</p> <p>そくせきづけ</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>おぎごはん</p> <p>わかめのごまみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>625 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>761 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>キャベツ</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>さば</td><td>ごぼう</td><td>みそ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>かたくりこ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>じゃがいも</td><td>わかめ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>たまねぎ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>にんじん</td><td>オクラ</td></tr> </table>	小	625 kcal	中	761 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	キャベツ	たまねぎ	さば	ごぼう	みそ	なっとう	キャベツ	かたくりこ	みそ	じゃがいも	わかめ	のり	たまねぎ	しょうゆ	とりにく	にんじん	オクラ	<p>27</p> <p>パイナップル</p> <p>●はなやさいサラダ</p> <p>バターライス</p> <p>とりにくとなすのトマトに</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>668 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>823 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>パイナップル</td><td>トマト</td></tr> <tr><td>さば</td><td>キャベツ</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>じゃがいも</td><td>なす</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>たまねぎ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>のり</td><td>わかめ</td><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>えのき</td></tr> </table>	小	668 kcal	中	823 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	パイナップル	トマト	さば	キャベツ	たまねぎ	なっとう	じゃがいも	なす	みそ	たまねぎ	しょうゆ	のり	わかめ	しょうゆ	とりにく	たまねぎ	えのき	<p>28</p> <p>なっとうサラダ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>641 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>790 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>しょうが</td><td>にんじん</td></tr> <tr><td>さば</td><td>キャベツ</td><td>たまねぎ</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>もやし</td><td>ねぎ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>のり</td><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>えのき</td></tr> </table>	小	641 kcal	中	790 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん	さば	キャベツ	たまねぎ	なっとう	もやし	ねぎ	みそ	ごま	ごま	のり	ごま	ごま	とりにく	たまねぎ	えのき
小	626 kcal																																																																																																						
中	776 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	キャベツ	ねぎ																																																																																																					
さば	にんじん	ごま																																																																																																					
なっとう	きゅうり	たまねぎ																																																																																																					
みそ	わかめ	えのき																																																																																																					
のり	はんぺん	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	えのき																																																																																																					
小	625 kcal																																																																																																						
中	761 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	キャベツ	たまねぎ																																																																																																					
さば	ごぼう	みそ																																																																																																					
なっとう	キャベツ	かたくりこ																																																																																																					
みそ	じゃがいも	わかめ																																																																																																					
のり	たまねぎ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	にんじん	オクラ																																																																																																					
小	668 kcal																																																																																																						
中	823 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	パイナップル	トマト																																																																																																					
さば	キャベツ	たまねぎ																																																																																																					
なっとう	じゃがいも	なす																																																																																																					
みそ	たまねぎ	しょうゆ																																																																																																					
のり	わかめ	しょうゆ																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	えのき																																																																																																					
小	641 kcal																																																																																																						
中	790 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	しょうが	にんじん																																																																																																					
さば	キャベツ	たまねぎ																																																																																																					
なっとう	もやし	ねぎ																																																																																																					
みそ	ごま	ごま																																																																																																					
のり	ごま	ごま																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	えのき																																																																																																					
<p>29</p> <p>お月見献立</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>いわしのおかか</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもと おつきみ まつちやの おしケーキ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>741 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>918 kcal</td></tr> </table> <p>かていでおぎなたいもの</p> <table border="1"> <tr><td>赤</td><td>緑</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>ごぼう</td><td>まつちや</td></tr> <tr><td>さば</td><td>いわし</td><td>おかか</td></tr> <tr><td>なっとう</td><td>キャベツ</td><td>だれ</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>のり</td><td>ごま</td><td>ごま</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>たまねぎ</td><td>えのき</td></tr> </table>	小	741 kcal	中	918 kcal	赤	緑	黄	ぎゅうにゅう	ごぼう	まつちや	さば	いわし	おかか	なっとう	キャベツ	だれ	みそ	ごま	ごま	のり	ごま	ごま	とりにく	たまねぎ	えのき	<p>お月見献立 (9/29)</p> <p>今年(今年)は9月29日が十五夜です。十五夜の月は「中秋の名月」とよばれ、昔からこの日にはだんごや里芋、栗、すすきなどをお供えて満月を眺めて楽しむ習慣があります。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空を眺めてみませんか？</p> <p>給食では、秋が旬の食材や白玉団子が入った具だくさんのお月見汁、さつまいものつたあしケーキなどを手作ります。食べて秋を感じてみてくださいね。</p>																																																																													
小	741 kcal																																																																																																						
中	918 kcal																																																																																																						
赤	緑	黄																																																																																																					
ぎゅうにゅう	ごぼう	まつちや																																																																																																					
さば	いわし	おかか																																																																																																					
なっとう	キャベツ	だれ																																																																																																					
みそ	ごま	ごま																																																																																																					
のり	ごま	ごま																																																																																																					
とりにく	たまねぎ	えのき																																																																																																					

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
 市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
 子育て・教育＞教育＞学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

