

# 8・9月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/たんぱく質					
主食	お月見を楽しんでみませんか?				
主菜					
副菜					
献立メモ	秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦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、別名で「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。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。		 2024年の十五夜 は9月17日です。		
エネルギー/たんぱく質	2 599 28.4	3 622 20.6	4 604 23.6	5 508 22.1	6 572 26.8
主食	むぎいりごはん	むぎいりごはん	ゆかりごはん	りんごチップパン	キャロットライス
主菜	さばのみそに	チキンカレー	にくじやが	なすのミートグラタン	ささみフライ
副菜	おひたし	ようふうごまあえ	わかめスープ	こうやどうふスープ	コーンサラダ
献立メモ	みそ煮でおなじみのさばは、脂肪分が多く、同じ青背魚のいわしやさんま以上にDHAやIPAAを豊富に含んでいます。これらは不飽和脂肪酸と呼ばれ、血管を健康に保つなどの働きがあります。	さば	ごま	梨(なし)	トマトとたまごのスープ
エネルギー/たんぱく質	9 593 25.7	10 565 24.2	11 569 26.3	12 577 25.8	13 539 21.3
主食	むぎいりごはん	わかめごはん	コーンライス	ちゅうかめん	むぎいりごはん
主菜	ふりかけ	かぼちゃのにもの	デミグラスハンバーグ	サンマーメン	あつやきたまご
副菜	ししゃもフライ	かきたまじる	やさいスープ	UFOあげ	おろしあえ
献立メモ	いそびたし	なし	オレンジ	ぎゅうにゅうかんてん	けんちんじる
エネルギー/たんぱく質	16	17 626 25	18	19 590 22.8	20 572 21
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ	 敬老の日	むぎいりごはん とりのピリからやき ゆかりあえ おつきだんごじる おつきみだいふく/ぎゅうにゅう	十五夜	給食はありません。 お弁当を持って来てください。	ふるさと給食の日
エネルギー/たんぱく質	23	24 594 22.5	25 648 22.5	26 521 23.4	27 612 27.4
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ		バターライス ポークストロガノフ ツナサラダ りんご ぎゅうにゅう	乳製品	むぎいりごはん こうやどうふのあげに にらたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	高野豆腐
エネルギー/たんぱく質	30 587 24.6				
主食	むぎいりごはん				
主菜	やきにく				
副菜	ちゅうかコーンスープ				
献立メモ	りんご				
エネルギー/たんぱく質					
主食	りんご				
主菜	むぎいりごはん				
副菜	やきにく				
献立メモ	ちゅうかコーンスープ				
エネルギー/たんぱく質					
主食	りんご				
主菜	「朝のりんごは金」ということわざを知っていますか?朝にりんごを食べるりんごに含まれているカリウムが、寝ている間に体にたまつたナトリウムを外に出し、血圧を下げてくれるという健康効果からできたことわざです。				
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					
主菜					
副菜					
献立メモ					
エネルギー/たんぱく質					
主食					

# 8・9月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
29 木	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	とりそぼろ		あぶら		とりにく			しょうが	塩
	たまごそぼろ	さとう	あぶら		たまご				
	みそしる	ふ			あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
	れいとうみかん							みかん	
30 金	キムタクごはん	こめ、むぎ	ごまあぶら	ぶたにく、ハム				キムチ、ねぎ	塩、醤油
	ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	にんじん	もやし、えだまめ	醤油、酢、こしょう
	とうふだんごスープ		ごまあぶら	とうふ、とりにく、たまご			にんじん	しょうが、だいこん	
	バナナ							バナナ	
2 月	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	さばのみそに	さとう		さば、みそ					醤油、みりん、酒
	おひたし			かつおぶし		こまつな、にんじん	にんじん	キャベツ	酒、醤油
	みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい		たまねぎ	
3 火	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	チキンカレー	さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	ケチャップ、塩、こしょう、カレールウ
	ようふうごまあえ	さとう	ごまあぶら			こまつな		キャベツ、もやし	中濃ソース、マギーブイヨン
	バナナ							バナナ	醤油、塩
4 水	ゆかりごはん	こめ、むぎ							ゆかり
	にくじやが	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	にんじん	たまねぎ	醤油、酒
	わかめスープ		しらたき	とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし		塩、醤油、酒
	なしゼリー						なし		ゼリーの素
5 木	リンゴチップパン	パン					りんご		
	なすのミートグラタン	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん	なす、たまねぎ		ケチャップ、こしょう、中濃ソース
	こうやどうふスープ			ハム、とうふ		にんじん	たまねぎ、キャベツ		酒、醤油、塩、こしょう、コンソメ
	オレンジ						オレンジ		
6 金	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん			マギーブイヨン、塩、こしょう
	ささみフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご					中濃ソース、塩、こしょう
	コーンサラダ	さとう	あぶら				とうもろこし、きゅうり、キャベツ		酢、塩、こしょう
	トマトたまごスープ			たまご		トマト、ちんげんさい	たまねぎ		醤油、酒、塩、こしょう、マギーブイヨン
9 月	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	ぶりかけ								
	しじもフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	ししゃも					中濃ソース
	いそびたし			かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ		醤油、酒
10 火	とんじる	じゃがいも		ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん		酒
	あぶらあげ			あぶらあげ					
	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ				
	かぼちゃのもの	しらたき、さとう	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ごぼう		醤油、酒
11 水	かきたまじる	かたくりこ	あぶら	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ、キャベツ		塩、こしょう、醤油
	なし						なし		
	コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし		マギーブイヨン、塩、こしょう
	デミグラスハンバーグ	パンこ、さとう	あぶら、バター	ぶたにく、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ		塩、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース
12 木	やさいスープ					にんじん	もやし、キャベツ、しめじ		マギーブイヨン、塩、こしょう、醤油
	オレンジ						オレンジ		
	ちゅうかめん	めん							
	サンマーメン	かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	ににく、しょうが、たまねぎ、もやし		醤油、チンタン、塩、酒、鶏ガラスープ
13 金	UFOあげ	ぎょうざのかわ、さとう	あぶら	おから、ツナ		にんじん	たまねぎ		醤油
	ぎゅうにゅうかんてん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん		ブルーベリー		
	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	あつやきたまご	さとう、かたくりこ	あぶら	たまご					塩、みりん、醤油
14 土	おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん		醤油、酢、酒
	けんちんじる	こんにゃく、じゃがいも		とうふ		にんじん、こまつな	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ		一味唐辛子、醤油、塩
	バナナ						バナナ		
	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
17 火	とりのピリからやき	さとう	ごま、ごまあぶら	とりにく			ににく、しょうが		醤油、酒、豆板醤
	ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ		ゆかり、醤油、酢
	おつきみだんごじる	さつまいも、しらたま		みそ		にんじん、はねぎ	だいこん		
	おつきみだいふく	さとう、こめこ		とうにゅう、いんげんまめ					
19 木	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	トマーポー	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいす		トマト、にんじん、にら	しょうが、ににく、たまねぎ		豆板醤、酒、醤油、チンタン
	あげいものちゅうかサラダ	じゃがいも、さとう	あぶら			にんじん	たけのこ		オイスターソース、甜麺醤
	セルフホットドッグ	パン					キャベツ、もやし、きゅうり		醤油、酢、塩、こしょう
20 金	ワインナー			ワインナー					
	ゆでキャベツ						キャベツ		
	ミネストローネ		あぶら	ハム	チーズ	トマト、こまつな、にんじん	たまねぎ、セロリ		マギーブイヨン、塩、こしょう
	やきプリンタルト	さとう、こむぎこ	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう				
24 火	パトラーライス	こめ、むぎ	バター						酒、塩、こしょう、マギーブイヨン
	ポークストロガノフ		あぶら、バター	ぶたにく	クリーム	ピーマン	ににく、たまねぎ、しめじ		塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			きゅうり、キャベツ		デミグラスソース、中濃ソース
	りんご						りんご		酢、塩、こしょう
25 水	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	こうやどうふのあげに	さとう、かたくりこ	ごまあぶら、あぶら	とうふ、とりにく		にんじん、ピーマン	たけのこ、しいたけ		チンタン、中華スープの素、ケチャップ
	にらたまスープ	かたくりこ		とうふ、たまご		にら、にんじん	えのき、たまねぎ		醤油、酒
	バナナ						バナナ		
26 木	ソフトめん	めん							
	ミートソース	さとう、こむぎこ	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん、トマト	ににく、しょうが、たまねぎ		塩、こしょう、マギーブイヨン、ケチャップ
	コールスローサラダ			ドレッシング		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
	りんごゼリー	さとう、りんごジュース		ゼラチン	かんてん				
27 金	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	いわしのうめに	さとう、かたくりこ		いわし			うめ		醤油、塩
	ちぐさあえ	さとう	あぶら	かまぼこ、たまご		こまつな、にんじん	キャベツ		塩、醤油
	みそしる	じやがいも		とうふ、みそ		はねぎ			
30 月	ラムネがたチーズ				チーズ				
	むぎいりごはん	こめ、むぎ							
	やきにく	さとう	あぶら	ぶたにく、みそ		ピーマン、にんじん	ににく、しょうが、たまねぎ		醤油、酒、マギーブイヨン
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	ごまあぶら	たまご		にんじん	とうもろこし		チンタン、中華スープの素、塩、こしょう
	りんご						りんご		