



8.9月予定献立表



《今月のめあて》



てわけをして きちんとかたづけよう

令和5年度 8.9月

給食回数 23 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
29 火	ガパオふうごはん (ごはん・ガパオのぐ) かぼちゃに	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン パジル にんにくしょうが かぼちゃ	2学期が始まります。学校生活のリズムに戻すために、早寝・早起きをして、朝、昼、夕の食事をしっかり食べましょう。
30 水	ごもくあんかけやきそば じゃがいものそぼろに とうもろこし	○	ぶたにくいか とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにくしょうが さやいんげん とうもろこし	
31 木	むぎごはん ひじきふりかけ すましじる とりのてりやき じゃこいりいとんソテー	○	ひじき かつおぶし とうふ こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら でんぶん こんにやく	ながねぎ こまつな にんじん さやいんげん	29日(火)ガパオふうごは ん タイ料理の一つで鶏肉の パジル炒めご飯です。給食 では子ども向けに食べや すい味付けにして作りま す。
1 金	コーンピラフ ABCスープ だいちいりハンバーグバーベキューソース	○	ハム レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぶたにく だいち ぎゅうにゅう	こめ あぶら バスターアファベット パンこ さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ マッシュルーム こまつなにんにく りんご	
4 月	うめぼしとじゃこのごはん すましじる まつかぜやき きりぼしだいこんのたまごどじ	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし とりにく とうふ ひじき みそ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	しょうが うめ たけのこ えのきたけ ながねぎ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん こまつな	
5 火	とりごぼろごはん みそじる ししゃものあまからやき やさしいおかかソテー	○	ひじき とりにく あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	にんじん ほししいたけ ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	
6 水	しょくパン ミルククリーム とうがんのスープ とりにくのエスニックやき じゃがいもソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム かつおぶし こんぶ とりにく ベーコン	パン でんぶん さとう はるさめ あぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん とうがん こまつな しょうが たまねぎ バセリ	梨・ぶどう 今年も'梨'は長野県の「水 野野園」から、'ぶどう'は 山形県の「土屋ぶどう園」 から届きます。低農薬で大 切に育てられた旬の果物を 一番おいしい時期に味わ いましょう。
7 木	スープスパゲティ ぶたにくのかりんとうあげ なし	○	ベーコン とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが なし	
8 金	あきのかおりごはん とんじる さわらのつけやき ごもくまめ	○	こんぶ とりにく ぶたにく みそ かつおぶし さわら だいち ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん しめじ だいこん ながねぎ ごぼう	
11 月	ごはん てっかみそ すましじる いわしのこうみやきにびたし	○	だいち みそ かつおぶし こんぶ いわし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま おふ ごまあぶら あぶら	えのきたけ にんじん たけのこ こまつな しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし	
12 火	むぎごはん みそじる あつやきたまご にじやが	○	みそ かつおぶし こんぶ たまご とうふ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ	
13 水	セルフサンド(コッペパン コリコリミート) かぼちゃのクリームシチュー チロリカン	○	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら レバーソーセージ きんときまめ ぶたがら	パン あぶら でんぶん こむぎこ バター さとう	ごぼう たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールコーン マッシュルーム にんにく	13日(水)コリコリミート 豚ひき肉、ごぼう、にんじ ん、玉ねぎのみじん切りを 炒め、みそ味の具をパンに 挟んで食べます。食べた時 のごぼうの食感がコリコリ しています。
14 木	スアンラアタンつけめん (めん・つけじる) ぶたにくチャーシュー しろいんげんまめとパインのあまに	○	たまご しろいんげんまめ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら でんぶん さとう	キャベツ こまつな にんじん しょうが にんにく パインアップル	
15 金	たかなめし ちゅうかスープ もっちりしゅうまい	○	ハム とうふ、とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごまぎょうざのかわ でんぶん さとう	たかな ながねぎ にんにく キャベツ たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	
19 火	しおにくどうふどん はるさめソテー	○	ぶたにく とうふ うずらたまご かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	キャベツ ながねぎ いら にんじん にんにく もやし たけのこ	14日(木)スアンラアタン つけめん 酸味のきいたピリ辛味の卵 スープで麺と手作りチャー シューを一緒にいただきます。
20 水	きなこあげパン ポトフ とりにくのトマトにこみ ぶどう	○	きなこ ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム にんにく ホールトマト ぶどう	
21 木	スパゲティミートソース じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいち チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト	
22 金	おやこどん あおりのピーンズ なし	○	とりにく たまご だいち かつおぶし こんぶ あおりのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なし	
25 月	レバーソーセージピラフ おしむぎのスープ スペインふうオムレツ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリ にんにく ビーマン あかビーマン パセリ	
26 火	ぶたにくごぼろのごはん みそじる さばのゆうあんやき あつあげのごもくいため	☺	ぶたにく わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば なまあげ とりにく ヨーグルト	こめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん しょうが はくさい ながねぎ ゆず たまねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ こまつな	29日(金)お月見団子 十五夜の日月に月に見立 て豆腐入りのみたらし団子 を出します。お月見は、秋 の収穫を前に、豊作を月に 願う風習です。
27 水	フレンチトースト ポークンシチュー マカロニソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら ベーコン	パン さとう パター あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ にんにく	
28 木	むさしのかてうどん (うどん・かて・つけじる) ちくわのいそべあげ ぶどう	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおりのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん ぶどう	
29 金	たきこみいなりずし みだくさんじる みたらしだんご	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまさとう あぶら こんにやく しらたまこ でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	

牛乳らん ○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト

※料理は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 585kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.3g