

2023年度 8・9月 こんだてひょう

※牛乳は毎日あります(体を作る あかの食品)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈8・9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
8 / 28 月	ごはん		こめ			ハンバーグには大根おろしのソースをかけます。さっぱり食べられて、消化を助けてくれます。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,なす,ねぎ	大豆	
	おろしソースのハンバーグ	とりにく,ぶたにく	さとう	たまねぎ,だいこん,かぼす	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
29 火	ごはん		こめ			カレー粉の黄色は、ターメリックというスパイスの色です。生姜によく似た植物です。
	カレースープ	ポークハム	じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ,パセリ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	鮭のパン粉焼き	サケ,あおりの	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 さけ 大豆	
30 水	ごはん		こめ			給食では、今日は牛肉、明日は魚というように、主なおかずの材料を変化させます。バランスよく食べるためのコツです。
	野菜スープ	チキンハム	じゃがいも	だいこん,にんじん,コーン,キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	牛肉と なすのトマトソース煮	ぎゅうにく	あぶら,マカロニ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,マッシュルーム,なす, えだまめ	小麦 牛肉 大豆	
31 木	ごはん		こめ			まだ暑い日が続きます。夜は早めに眠りましょう。そして朝ごはんを食べて学校に来ましょう。
	ごもくじる 五目汁	とりにく,わかめ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ホキフライ	ホキ,あおさ	こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
9 / 1 金	ごはん(少)		こめ			冷たいものばかりとると、胃腸のはたらきが鈍くなることがあります。うどんでおなかをあたためましょう。
	こぎつねうどん	あぶらあげ	さとう,うどん	ごぼう,にんじん,ねぎ	小麦 大豆	
	なつ 夏そばろ	ぎゅうにく,ぶたにく, だいずミート,みそ	あぶら,さとう,こめこ	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ゴーヤ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
4 月	ごはん		こめ			水分補給といえは麦茶などの飲み物が思い浮かびますが、ごはんやみそ汁からとる水分もとても役立ちます。
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ,わかめ,みそ,とうふ		にんじん,かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら,ごま	たまねぎ,たけのこ, ピーマン	小麦 牛肉 大豆 ごま	
5 火	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			トマトは九重でとれたものです。トマトの酸味とうま味で、さっぱりとおいしいカレーができます。 
	トマトカレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ, にんじん,トマト,いんげん	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
6 水	ごはん		こめ			苦手な野菜は、しっかりした味つけの料理に入れると、チャレンジしやすくなります。 
	なす入り麻婆豆腐	ぶたにく,だいずミート,みそ,とうふ	あぶら,さとう,でんぶん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,なす, たまねぎ,にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	ちゅうかうす 中華酢のもの	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう, ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
7 木	ごはん		こめ			ゴーヤは、油で揚げたカレー味にしているので苦味が気になりません。 
	レタススープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも	にんじん,もやし,レタス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	とり 鶏とゴーヤのカレー南蛮	とりにく	あぶら,でんぶん, さとう	ゴーヤ	小麦 大豆 鶏肉	
8 金	ごはん(少)		こめ			トマト、なす、ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使ったペンネです。季節の野菜を食べると体が喜びます。
	なつやさい 夏野菜のペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく, ぶたレバー,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ, オリーブオイル	にんにく,たまねぎ トマト,なす,ピーマン	小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン	
	もやしとハムのソテー	チキンハム,しらすばし	あぶら	もやし,ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
11 月	ごはん		こめ			「梅はその日の難のがれ」という言葉があります。昔は、病気にかからないようにと梅干しを食べながら旅をしていたことからです。
	かぼちゃのポタージュ	ポークハム,とうにゅう, ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら,こめこ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, カリフラワー,えだまめ,パセリ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	とりにく うめ 鶏肉の梅マヨ焼き	とりにく	マヨネーズ,ふうど,レタス, あぶら	うめぼし	小麦 大豆 鶏肉	
12 火	ごはん		こめ			秋になって夜が長くなるので、9月は長月といわれます。朝すっきり起きられるように、夜は早めに眠りましょう。
	とりにく 鶏肉と じゃがいものうま煮	とりにく,あつあげ	あぶら,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, こんにやく,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	いわしのトマト煮	いわし	さとう	トマト,たまねぎ,レモン		

※牛乳は毎日あります(体を作る あかの食品)

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈8・9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
13 水	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース	鶏肉	九重のブルーベリーを 混ぜこんだケーキです。 ブルーベリーは そのま ま食べても、おかしにし てもいいですね。
	ミートボールと キャベツのスープ	とりにく、ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、 にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	てづく 手作りブルーベリーケーキ	たまご、ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	あぶら、バター、さとう こむぎこ、コーンスターチ	ブルーベリー	小麦 卵 乳	
14 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ささみカツの衣には、 じゃがいもが入っていま す。ポテトの香りがする かどうか、確か めてみましょう。 
	みそ汁 ^{しろ}	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	大豆	
	ささみカツ	とりにく	じゃがいも、あぶら		大豆 鶏肉	
	きゅうりの中華漬 ^{ちゅうかづ} け		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	
15 金	ごはん		こめ			チリコンカンは、ひき肉、 大豆、トマトなどを炒め て煮込んだ料理です。 ごはんにもパンにも合 います。
	ふわたまスープ	ベーコン、たまご、 だいずフレク	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	卵 牛肉 大豆 豚肉	
	チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、だいず	あぶら、こめこ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ	牛肉 大豆 豚肉	
19 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ヒラヒラしたわかめの茎 の部分が茎わかめ。ご はんといっしょによくか んで食べましょう。
	厚揚げ ^{あつあげ} と キムチのそぼろ煮 ^に	とりにく、だいずミート、 あつあげ	あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 だいこん、はくさいキムチ、 いんげん	小麦 大豆 鶏肉 り んご ごま	
	茎わかめ ^{ちゅうかい} の中華炒め ^{いた}	ツナ、くきわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、 ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 げんごま	
20 水	ごはん		こめ			いつものみそ汁は煮干 してだしをとりますが、 今日はかつお節のだし です。味のちがいがわ かりますか？
	しろ ^{しろ} いんげん ^{まめ} 豆 ^{ごじる} の呉汁	あぶらあげ、わかめ、しろ いんげんまめ、みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、 ほししいたけ、ねぎ	大豆	
	さば ^{さば} の香味ソースがけ ^{こうみ}	さば	こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にら	小麦 さば 大豆	
21 木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	〈ミヤちゃんデー〉 九重のブルーベリーを たっぷり使ってジャムを 作ります。きれいな紫色 のものは、目のつかれを とるはたらきがありま す。
	ラビオリスープ	チキンハム	ラビオリ	たまねぎ、にんじん、 もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉	
	キャベツのメンチカツ	とりにく、ぶたにく、だいず	あぶら	キャベツ、たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉	
	てづく 手作りブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー、レモン		
22 金	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 もやしを炒めて出た水 分を捨ててから味付け すると、少ない調味料で おいしくできます。
	にく ^{にく} じゃが	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	もやしのおかか炒め ^{いた}	しらすぼし、わかめ、 かつおぶし	あぶら、さとう	あかピーマン、もやし	小麦 大豆	
25 月	ごはん		こめ			チャプチェは韓国料理 です。はるさめが、牛肉 や干しいたけのうまみ を吸って、いい味になっ ています。
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも、さとう、 ビーフン	にんじん、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 げんごま	
26 火	ごはん		こめ			切干大根やひじきは、 乾燥させてあるので長 持ちします。いつでも使 えるように家に置いてお くと便利です。
	ぶたにく ^{ぶたにく} と豆腐 ^{とうふ} の中華煮 ^{ちゅうか}	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、 でんぶん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しめじ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 げんごま	
	きりぼし ^{きりぼし} 切干 ^{にもの} とひじきの煮物	ツナ、だいず、 あぶらあげ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、 にんじん、いんげん	小麦 大豆	
27 水	ごはん		こめ			フライは夏の魚、アジで す。キャベツは、マヨネ ーズやごま油でコクを出 します。いくらでも食べら れそうです。  
	ごも ^{ごも} くる 五目汁	とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆 鶏肉	
	あじ ^{あじ} フライ ソース	アジ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆 豚肉	
	むげん ^{むげん} 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ、ふうど ^{ふうど} レッシング、 ごまあぶら	キャベツ	小麦 大豆 豚肉りんご 牛肉 大豆 ごま	
28 木	ごはん		こめ			〈十五夜〉 明日は十五夜。夜はす ずしく空気がすんでい て、1年で一番きれいに 満月が見えるそうです。 
	にく ^{にく} 団子 ^{だんご} の和風あん ^{わふう} がらめ	とりにく、ぶたにく	あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、しょうが、たけのこ、えだまめ	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉	
	いた ^{いた} 炒め ^め ごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、 もやし	小麦 大豆 ごま	
29 金	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん		こめ、むぎ			にわとりと卵は親子。ほ かに親子の食べものは 何がありますか？ 
	おやこ ^{おやこ} どん 子井	とりにく、こうやどうふ、 ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、 マヨネーズ、ふうど ^{ふうど} レッシング	きゅうり	大豆	