

2024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 あかのグループ)

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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 / 26 月	ごはん		こめ			2学期が始まりました。暑 さに負けないように、睡 眠と朝ごはんをじゅうぶ んとして登校 しましょう。 
	にら豚 ^{ぶた} じゃが	ぶたにく、ちくわ	あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、にら	小麦 大豆 豚肉	
	キャベツとわかめのソテー	わかめ、ツナ、 ちりめん	あぶら、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま	
27 火	ごはん		こめ			団子汁を作ったことがあ りますか？今日の団子汁 は、いつものとは ひと味が違います。 
	だんごじる 団子汁	とりにく、みそ あぶらあげ	じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	さば 鯖のソース煮	さば	さとう	しょうが	小麦 さば 大豆	
28 水	ごはん		こめ			なすの特ちょうは、むらさ き色の皮です。あの色に は、日焼けから肌を守っ たり、病気の菌から体 を守ったりする働きがあり ます。
	コーンスープ	ベーコン、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、コーン、 カリフラワー、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	なすのミートソース炒め ^{いた}	とりにく、 だいたミート	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、 ピーマン	小麦 大豆 鶏肉	
29 木	ごはん		こめ			大分県の特産品のひと つが、かぼす。夏から秋 にかけてたくさんとれま す。今日は、かぼすを使っ たゼリー作りにチャレン ジします。
	ごもくじる 五目汁	とりにく、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 こまつな、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	
30 金	ごはん		こめ			ハンカチを持ってきてい ますか？ハンドソープで 洗って、ハンカチでふくと ころまでが手洗いです。
	はるさめ 春雨スープ	ベーコン	じゃがいも、はるさめ	たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン	
	とりにく ^{うめ} 鶏肉の梅マヨ焼き	とりにく	マヨネーズ ^{うめ} ふう ^{うめ} レッシー ^{うめ}	うめぼし	小麦 大豆 鶏肉	
9 / 2 月	ごはん		こめ			まるで肉みたいだけど大 豆でできているのが、大 豆ミート。大豆は健康に も環境にもよい食品とし て、注目を集めてい ます。 
	やさい 野菜スープ	チキンハム	じゃがいも	かぼちゃ、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉	
	だいた 大豆ミートのタコライス	だいたミート、ぶたに く、ぶたレバー、チーズ	あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、トマト	乳 牛肉 大豆 豚肉	
3 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			今週の給食は夏野菜特 集。かぼちゃ、なす、きゅう りなど旬の野菜を使いま す。今日のカレーにはトマ トが入っています。
	トマトカレー	ぶたにく	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 豚 肉 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	
4 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりをボリボリかん で、かむ力をつけましょ う。家では1本丸かじりす るのもおすすめです。 
	みそ ^{しる} 汁	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	
	あじ 鰯フライ	あじ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
5 木	きゅうり ^{ちゅうり} の中華漬け		さとう、ごまあぶら、ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	なすの実は、スポンジの よう。マーボーどうふの味 をたっぷり吸いこんで、お いしい味になっています。
	ごはん		こめ			
	いな ^い なす入り麻婆豆腐	ぶたにく、とうふ だいたミート、みそ	あぶら、でんぶん、 さとう、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	
6 金	ちゅうり ^{ちゅうり} の中華酢 ^{もの} の物	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	夏そばろは、ごはんのに せていただきます。甘 からい味つけて、ゴーヤ もペロリと食べられます。 
	少なめごはん		こめ			
	ごもく 五目うどん	とりにく、かまぼこ	うどん	ごぼう、だいこん、 ほししいたけ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
9 月	なつ 夏そばろ	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいたミート、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	みそ汁の実は何が好き ですか？その時期の旬の 野菜を使うと、安くおいし く栄養たっぷりに仕上が ります。
	シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー			
	ごはん		こめ			
10 火	かぼちゃのみそ汁 ^{しる}	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	九重のおいしいブルーベ リーでジャムを作ります。 ホットドッグのようにコッ ペパンを割って、ジャムを はさむと食べやすいです よ。
	チンジャオロースー	ぶたにく	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 大豆 豚肉 ご ま	
	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	
10 火	カレースープ	ポークハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、パセリ	小麦 牛肉 大豆 豚 肉	
	ささみチーズフライ	とりにく、チーズ	こむぎこ、パンこ、あぶら	ほうれんそう	小麦 乳 大豆 鶏肉	
	てつく 手作りブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー、レモン		

日	献立名	体を作る あかのグループ	E初ギ-になる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	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
11 水	ごはん		こめ			にわとり、いわし、じゃがいもなど、多くの命をいただいて私たちは生きています。「いただきます」のあいさつを忘れずに。
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	とりにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	いわし 鰯のトマト煮	いわし	さとう	トマト、たまねぎ、レモン		
12 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ゴーヤを油でカリッと揚げたカレー味のたれをからめると、苦味を感じずおいしく食べられます。
	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 とうもろこし	
	とりにく 鶏とゴーヤのカレー南蛮	とりにく	でんぶん、あぶら、さとう	ゴーヤ	小麦 大豆 鶏肉	
13 金	ごはん		こめ			〈十五夜〉 十五夜に輝く月は、1年の中でもっとも美しいそうです。今年の十五夜は17日。晴れるといいですね。 
	にくだんご わふう 肉団子の和風あんがらめ	くるまふととりにくの だんご	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	
	いた 炒めごまあえ	ちりめん、ツナ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、こまつな、もやし	小麦 大豆 ごま	
	じゅうごやだいふく 十五夜大福		さつまいもだいふく			
17 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 茎わかめをよくかんで食べると、肥満の予防になります。ほかにもいいことがいろいろあります。
	あつあ 厚揚げとれんげのそぼろ煮	とりにく、あつあげ、 だいずミート	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、かつ、インゲン	小麦 大豆 鶏肉 りんご ごま	
	くさ 茎わかめの中華炒め	ツナ、くさわかめ	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 とうもろこし ごま	
18 水	チキンライス	とりにく	こめ、むぎ、あぶら	しめじ、グリーンピース、 たまねぎ、にんじん	大豆	〈ミヤちゃんデー〉 九重町のブルーベリーを入れたケーキ。よそでは食べられない、九重ならではのデザートです。
	ミートボールとキャベツのスープ	とりにく、ぶたにく たまねぎ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	てづく 手作りの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、コンスタチ	ブルーベリー	小麦 卵 乳	
19 木	ごはん		こめ			ホキは、給食によく出てきますが、その姿を知っている人はほとんどいないと思います。どんな魚なのでしょうね。
	しろ 白いんげん豆の臭汁	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	
	ホキの天玉揚げ	ホキ、あおさ	こむぎこ、あぶら		小麦 大豆	
20 金	ごはん		こめ			夜が長くなってくるので、9月は長月（ながつき）と呼ばれます。まだ暑さが残る時期。早めに寝て、体調を整えましょう。
	ぶたにく とうふ 豚肉と豆腐の中華煮	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 とうもろこし ごま	
	きりぼし 切干とひじきの煮物	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	
24 火	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			ポテトサラダに、白いんげん豆をすりつぶしたものを入れています。豆の食物せんいが、おなかのそうじをしてくれます。
	おやこどん 親子丼	とりにく、たまご こうやどうふ、ちくわ	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、ふつドレッシング	きゅうり	大豆	
25 水	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 キャベツは、マヨネーズだけでなく、ごま油とコンソメを加えて味つけしています。いくらかでも食べられそうです。
	なすのみそ汁	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	
	あじ 鰯カツ	あじ、たら	こむぎこ、パンこ、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆	
26 木	むげん 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ、ふつドレッシング ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	スープの卵がふわふわしているのはなぜでしょう。溶き卵に大豆フレークを混ぜているからです。 
	ごはん		こめ			
	ふわたまスープ	ベーコン、たまご、 だいずフレーク	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	
27 金	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	〈おおいと和牛の日〉 大分県のおいしい牛肉で肉じゃがを作ります。もりもり食べて、午後もうんばりましょう。
	ごはん		こめ			
	にく 肉じゃが	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	
30 月	もやしのおかか炒め	しらすばし、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	細く長く透明（とうめい）な様子が春の雨みたいだ、ということで「はるさめ」と名づけられたそうです。すてきな名前ですね。
	ごはん		こめ			
	とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 とうもろこし ごま	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく、 ぶたにく	さとう、でんぶん、 あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	