

8・9月給食だより



2023年 雲南市中央給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひ。 今月の給食目標

食生活について見つめ直そう



養養なに負けず、光気にすごすために、「草壌・草起き・輸ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

acicging, hixing	火曜日			金曜日	
Contraction of the second	29	30	31	1 ぼうさい ひこんだて 防災の日献立	
JOHN COL	むぎごはん 牛乳	 むぎごはん 牛乳	 むぎごはん 牛乳	ーー むぎごはん 牛乳	
	夏野菜カレー	ぶた肉のスタミナ炒め	いわしのピリネタノースかけ	とり肉のハンバーグ 75%	
	ベークドウインナー	- 小松菜とコーンのあえもの	中華あえ	ほうれん草と	
	(幼・小: 2こ、中: 3こ)	モロヘイヤのみそ汁	中華スープ	わかめのあえもの	
	こんにゃくサラダ エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	だんご汁 エネルギー (kcal)	
月曜日	幼 514 小 621 中 778	幼 491 小 607 中 751	幼 525 小 650 中 809	幼 530 小 629 中 750	
4	5	6	7	8	
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	さばそぼろごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	
さけの塩こうじ焼き	ぶたキムチ	とり肉と	「 むぎごはん	とり肉のハーブ焼き	
五首きんぴら	切干大根のナムル	じゃがいものねぎソース	さばそぼろの具	かぼちゃサラダ	
なすのみそ汁	わかめスープ	いそあえ	福神づけあえ	コンソメスープ	
エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	かきたま汁 エネルギー (kcal)	夏野菜のぶた汁 エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
幼 494 小 608 中 744	幼 490 小 607 中 751	幼 494 小 613 中 760	幼 492 小 610 中 755	幼 503 小 620 中 757	
11	12 雲南☆まいもんの凸	13	14	15	
むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん キ乳	むぎごはん 牛乳	
焼きぎょうざ	しいらの香り揚げ	ぶた肉のみそ炒め	肉じゃがコロッケ	あじのカレー焼き	
(幼:2こ、小・中:3こ)	梅マヨあえ	わかめの酢の物	りっちゃんの元気サラダ	ごまあえ	
中華サラダ	なすと流揚げのみそ汁	とうふのすまし汁	スパイシースープ	みそけんちん汁	
マーボー豆腐 エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
幼 543 小 696 中 832	幼 519 小 642 中 826	幼 489 小 611 中 752	幼 520 小 622 中 758	幼 492 小 606 中 744	
18 敬老の日	19	20	21	22	
man of the	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	塩ラーメン 牛乳	むぎごはん 牛乳	
	さばの塩焼き	かぼちゃのミートソース	きびなごのから揚げ	とり肉のさっぱり焼き	
885(_3\3)	切干大根のごまマヨあえ	和風サラダ	バンバンジーサラダ	モロヘイヤのおかかあえ	
	とうふのみそ汁	モロヘイヤのスープ エネルギー (kcal)	マウルボ (baal)	かぼちゃのみそ汁 エネルギー(kcal)	
エネルギー (kcal) 幼	エネルギー (kcal) 幼 528 小 654 中 797	カ 509 小 640 中 788	エネルギー (kcal) 幼 446 小 588 中 742	幼 488 小 632 中 756	
25	26	27	28	29 お月見献立	
ぶた丼 牛乳	コッペパン 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	むぎごはん 牛乳	
むぎごはん	ブルーベリージャム	いわしのかば焼き	肉団子の甘酢あんかけ	ぶた肉の竜田揚げ	
ぶた丼の真	ホキの香草揚げ	三色おひたし	もやしの中華あえ	ゆかりあえ	
こんぶあえ	キャベツのサラダ	ぶた洋	中華コーンスープ	大根のみそ汁	
じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal)	かぼちゃのポタージュ エネルギー (kcal)	マラルゼ (11)	マクルゼ (11)	お引見だんご エネルギー (kcal)	
カ 504 小 628 中 775		エネルギー (kcal) 幼 519 小 640 中 801	エネルギー (kcal) 幼 483 小 602 中 743	カ 578 小 700 中 881	

「雲南☆まいもんの日」



9月の「蕓蘭☆まいもんの白」のみそ汁は、「なすと漁揚げのみそ汁」です。 地元の野菜や食材をたくさん取り入れたみそ汁を中学生さんが考えてください ました。 残暑が厳しく、熱中症にも注意が必要です。みそ汁には、適度な水分 と塩分があり、熱中症や防にピッタリです。 朝ごはんにもおすすめです。 ※都合により、献立の一部を変更することがあります。



こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ きゅうり、いとうり、きゃべつ モロヘイヤ、ねぎ、にんじん かぼちゃ、しそ、なす、じゃがいも ほうれんそう、にんにく、ピーマン こまつな、たまご、だいず ※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

В	※牛乳は毎食つきます	赤(血や肉となるも	D)	黄(力や体温と	なるもの)	緑(体	雲南市中央学校給食センタ の調子を整えるもの)
	13.—	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
29	むぎごはん	M 17 31 = = 24.00	1 75 7 711 1772	米 麦	76.05	44.72 22.75	(10 10 10 10 2) 21 12 12 12
	夏野菜カレー	豚肉 大豆		カレー粉 チキンスープ 中濃ソース	油 カレールゥ	かぼちゃ ピーマン トマト缶	にんにく 玉ねぎ なす
	ベークドウインナー(幼小2,中3)	チキンウインナー					
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく きゅうり キャベツ
	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	小松菜とコーンの和え物 モロヘイヤのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	三温糖	ごま	小松菜人参 モロヘイヤ	キャベツ コーン 玉ねぎ
0.1	むぎごはん	豆腐 かて	急干したし	米 麦		人参 モロハイヤ	玉ねる
	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
(-1-)	中華あえ	0.430 1 37 03 13		三温糖	ごま油	小松菜	キャベツ 糸うり
	中華スープ	豚肉		中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし
1	むぎごはん			米 麦			
(金)	とり肉のハンバーグ	鶏のハンバーグ					
	ほうれん草とワカメのあえ物	チキンささみ	わかめ		和風ドレッシング	ほうれん草	切干大根 コーン
	だんご汁	ミニ厚揚げ みそ 和風だし(かつお)		白玉もち		大根葉	しいたけ
	むぎごはん	-		米 麦			
	鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら	さけ 豚肉 さつまあげ(玉ねぎ)		三温糖	油	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく
	なすのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし	一畑福	/ш	ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ
	むぎごはん	立[6] 27 1917 77 0	m 1 0/20	米 麦		100	2162 67 ((1)
(火)	豚キムチ	豚肉		~	油	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	切干大根のナムル			三温糖	ごま油	小松菜	糸うり もやし 切干大根
	わかめスープ	豆腐	わかめ	じゃがいも 中華スープ		人参	玉ねぎ コーン
	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが芋のねぎソース	鶏肉		じゃがいも 三温糖	油	ねぎ	In
	いそあえ	チキンささみ	のり	上 無 4/		人参 小松菜	キャベツ
7	かきたま汁 むぎごはん	豆腐 たまご だしかつお	-	片栗粉 米 麦		人参	玉ねぎ なす
	むざこほん さばそぼろ	焼きさばほぐし身 おから	 	木 友 三温糖		人参	グリンピース しょうが
1.7	福神漬けあえ	MECCIPIOLON BIN.D	 	— , <u>ш</u> 170		小松菜 人参	福神漬け キャベツ
	夏野菜の豚汁	豚肉 うす揚げ みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	なす 玉ねぎ こんにゃく
8	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		クレイジーソルト			バジル
	かぼちゃサラダ	ピッコロハム			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ	きゅうり えだまめ
	コンソメスープ	カットベーコン コンソメ				人参	玉ねぎ キャベツ なす
	むぎごはん			米 麦			
	焼きぎょうざ(幼2,小中3)	鉄腕ギョーザ			4	1 4 1-4	1 . 2 1/2 / The the
	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 トウバンジャン 豆腐 大豆 みそ テンメンジャン		三温糖 清湯スープ 片栗粉 三温糖	油ごま油ごま油	人参 ねぎ ほうれん草 小松菜 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ なす
	むぎごはん			米 麦	- 5/曲	は分れの草 小松米 人参	++112
	しいらの香り揚げ	シイラ 和風だし(かつお)		片栗粉 三温糖	油	しそ	
	梅マヨあえ	チキンささみ		717(7) — 11111111111111111111111111111111111	/ンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ 切干大根 きゅうり 梅
	なすと油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		モロヘイヤ	玉ねぎ なす
	むぎごはん			米 麦			
水)	豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	わかめの酢の物	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま	人参	キャベツ きゅうり
	とうふのすまし汁	豆腐 だしかつお		N =		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
	むぎごはん 肉じゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ		米 麦	油		
	りっちゃんの元気サラダ	チキンハム かつおぶし	塩ふき昆布	三温糖	オリーブ油	トマト 人参	キャベツ きゅうり コーン
	スパイシースープ	カットベーコン コンソメ	温みで起市	カレー粉	7 7 M	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ
15	むぎごはん			米 麦			
	あじのカレー焼き	あじ		カレ一粉	ノンエッグマヨネーズ		玉ねぎ
	ごまあえ			三温糖	ごま	小松菜 人参	キャベツ
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参 ねぎ	こんにゃく
	むぎごはん	L. P		米 麦			
	さばの塩焼き	さば				人参 小松菜	加工士田 ナルベル
	切干大根のごまマヨあえ とうふのみそ汁	チキンハム 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 小松米	切干大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ
	むぎごはん	<u>→n</u> ∨ / ∖	10/CO	米麦		10C	1 - 10 C C C C C C C C C C C C C C C C C C
	かぼちゃミートソース	豚肉 大豆 おから コンソメ		中濃ソース 三温糖	油	かぼちゃ トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ
	和風サラダ	糸かまぼこ			和風たまねぎドレッシング	人参	大根 キャベツ
	モロヘイヤのスープ	カットベーコン コンソメ		チキンスープ		モロヘイヤ 人参	コーン 玉ねぎ
	中華麺			中華麺			
	塩ラーメンのスープ	豚肉	+ + + +	清湯スープ 中華スープ	油	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ もやし コーン 味付メンマ
	きびなごのから揚げ バンバンジーサラダ	チキンスキン	きびなご	片栗粉	油	人会	切干大根 キャベツ きゅうり
20	バンバンジーサラダ むぎごはん	チキンささみ	-	米 麦	棒棒鶏ドレッシング	人参	ッ Г人依 イヤヘン ざゆつり
	到肉のさっぱり焼き	鶏肉		三温糖			しょうが
	モロヘイヤのおかかあえ	かつおぶし	1			モロヘイヤ 人参	キャベツ
	かぼちゃのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ
	むぎごはん			米 麦			
	豚丼の具	豚肉		三温糖 片栗粉	油	小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ こんに
	昆布あえ		塩ふき昆布	12 . 181 . 1		人参	キャベツ きゅうり
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
(火)	コッペパン ブルーベリージャム		1	コッペパン ブルーベリージャム			
	ホキの香草揚げ	ホキ	 	フルーヘリーシャム 片栗粉	油	1	バジル
	ホキの省早揚り キャベツのサラダ	チキンハム		/ 1 A 1//	川 ノンオルドレッシング(青じそ)	人参	キャベツ きゅうり コーン
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 コンソメ 豆乳		チキンスープ	油 シチュールゥ	かぼちゃ	玉ねぎ
27	むぎごはん		İ	米 麦			
	いわしのかば焼き	いわし		片栗粉 三温糖	油		
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし		油	人参 ねぎ	玉ねぎ なす
28	むぎごはん			米 麦			
	肉団子の甘酢あんかけ	ミートボール		三温糖 片栗粉		14	4 141
	もやしの中華あえ	京府		三温糖	ごまごま油	人参 小松菜	もやし
20	中華コーンスープ	豆腐	 	チキンスープ 中華スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
	むぎごはん 豚肉の竜田揚げ	豚肉		米 麦 片栗粉	油		しょうが にんにく
金)	からくも目別り		-	/ 1 A 1/J	/щ	人参 しそ	キャベツ きゅうり
	ゆかり和え	一糸かまはこ					
	ゆかり和え 大根のみそ汁	糸かまぼこ 豆腐 みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	大根 玉ねぎ