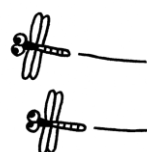




8,9月給食だより



2024年

雲南市中央給食センター

今月の給食

しよくせいかつ

み

食生活について、見つめなおそう



なつやす お 夏休みが終わり、2学期が始まりました。からだ 体がだるい、やる気が出ない、という人はいませんか？
き で ひと 暑さに負けずに元気にすごすためには、
あつ ま げんき 「早寝・早起き・朝ごはん」をこころ せいかつ 生活リズムを ととの 整えましょう。

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日
2			3			4			29	30
ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル ワカメスープ			コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃミートソース カラフルサラダ コーンポタージュスープ			むぎごはん 牛乳 手作りさつまあげ きゅうりのごまあえ じゃがいものみそ汁			夏野菜カレーライス 牛乳 ミンチカツ 海藻サラダ	「防災の日」献立 むぎごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれん草とワカメのあえ物 とりだんご汁
エネルギー (kcal) 幼 490 小 606 中 752			エネルギー (kcal) 幼 522 小 660 中 809			エネルギー (kcal) 幼 494 小 613 中 757			エネルギー (kcal) 幼 599 小 720 中 885	エネルギー (kcal) 幼 532 小 629 中 748
9			10			11			5	6
カラフル肉みそごはん 牛乳 納豆和え ごまキムチ汁			むぎごはん 牛乳 シュウマイ(幼小2,中3) バンサンスー もずくスープ			むぎごはん 牛乳 さごしの香味焼き ゆかり和え かぼちゃの豆乳みそ汁			むぎごはん 牛乳 とり肉のカレーマヨ焼き キャベツと糸うりのサラダ ABCスープ	ゆかりごはん 牛乳 アジフライ かぼちゃサラダ 油揚げとなすのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 515 小 642 中 792			エネルギー (kcal) 幼 481 小 638 中 820			エネルギー (kcal) 幼 485 小 597 中 730			エネルギー (kcal) 幼 502 小 619 中 754	エネルギー (kcal) 幼 522 小 639 中 782
16			17			18			12	13
敬老の日 むぎごはん 牛乳 さばの塩焼き ネバネバ野菜のおかかあえ ぶた汁 お月見だんご			お月見献立 むぎごはん 牛乳 さばの塩焼き ネバネバ野菜のおかかあえ ぶた汁 お月見だんご			むぎごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめ入りナムル 中華卵スープ			カレーうどん 牛乳 とり肉の青のり揚げ 福神漬けあえ	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 あじの香り揚げ 梅かつおあえ 夏野菜のみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 633 小 728 中 842			エネルギー (kcal) 幼 603 小 760 中 951			エネルギー (kcal) 幼 532 小 674 中 873			エネルギー (kcal) 幼 467 小 578 中 708	エネルギー (kcal) 幼 499 小 618 中 760
23			24			25			19	20
振替休日 むぎごはん 牛乳 親子丼 牛乳 ごもく 五目きんぴら のりマヨあえ			むぎごはん 牛乳 豚キムチ きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ 肉団子スープ			むぎごはん 牛乳 スパゲティ 牛乳 スパゲッティミートソース かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのレモンドレッシングサラダ ぶどう(2こ)			スパゲティ 牛乳 スパゲッティミートソース かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのレモンドレッシングサラダ ぶどう(2こ)	わかめごはん 牛乳 さごしのカレー焼き ごまじゃこサラダ かぼちゃのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 511 小 640 中 789			エネルギー (kcal) 幼 495 小 611 中 759			エネルギー (kcal) 幼 512 小 638 中 790			エネルギー (kcal) 幼 532 小 674 中 873	エネルギー (kcal) 幼 489 小 602 中 733
30									26	27
ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め のりごまあえ さつまいものみそ汁									むぎごはん 牛乳 ホキのから揚げ ポテトサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	むぎごはん 牛乳 とり肉と大豆のねぎソース 青菜とコーンの和え物 高野豆腐とかぼちゃのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 512 小 635 中 787									エネルギー (kcal) 幼 512 小 638 中 790	エネルギー (kcal) 幼 505 小 628 中 777

雲南☆まいもんの日

こんげつ い かお がつ さんしょ きび ねっちゅうしゅう
今月はしそを入れた「あじの香りあげ」です。9月は残暑が厳しく、熱中症にも
ちゅうい ひつよう しる じもと
注意が必要です。みそ汁には、かぼちゃやなすなど地元 のものをたくさん
い 入れてます。適度な水分と塩分をとることができます。
あさ しる と い
ぜひ、朝 ごはんにもみそ汁 を取り入 れてみませんか。



今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ
きゅうり、いとうり、なす
モロヘイヤ、ねぎ、にんじん
かぼちゃ、じゃがいも、ピーマン
さつまいも、にんにく、こまつな
だいず、たまご

※都合により、献立の一部を変
更することがあります。

※牛乳は毎食つきます

2024年

8.9

月

給食材料表

雲南市中央学校給食センター

	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		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			米 麦			
(木)	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AF	油 カレールウ	かぼちゃ ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ なす
	ミンチカツ	ポーク&チキンミンチカツ			油		
	海藻サラダ	チキンささみ	海藻サラダ	三温糖	オリーブ油	小松菜	キャベツ 大根
30	むぎごはん			米 麦			
(金)	ハンバーグケチャップソース	FMケチャップハンバーグ					
	ほうれん草とかまのあえ物	チキンささみ	わかめ		和風たまねぎドレッシング	ほうれん草	切干大根 コーン
	とりだんご汁	鶏肉団子 ミニ絹厚揚げ みそ				大根葉	干し椎茸
2	むぎごはん			米 麦			
(月)	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	もやし きゅうり
	ワカメスープ	鶏肉	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中濃スープ	油	人参	玉ねぎ
3	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	かぼちゃミートソース	豚肉 大豆 おから		三温糖 中濃ソースAF	油	トマトケチャップ かぼちゃ	にんにく
	カラフルサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	カラービーマン ほうれん草	キャベツ コーン
	コーンポタージュスープ	鶏肉 豆乳		じゃがいも 片栗粉 チキンスープ	油 シチュールウ	人参 いんげん	玉ねぎ コーン えだまめ 金時豆
4	むぎごはん			米 麦			
(水)	手作りさつまあげ	とびうお(すり身) 大豆	芽ひじき	片栗粉	油		コーン ごぼう
	きゅうりのごまあえ	チキンささみ			ごま	人参 ほうれん草	きゅうり こんにゃく
	じゃがいものみそ汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ
5	むぎごはん			米 麦			
(木)	とり肉のカレーマヨ焼き	鶏肉		カレー粉 粒マスタード(レモン)	ノンエッグマヨネーズ		
	キャベツと糸うりのサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草	糸うり キャベツ きゅうり
	A B C スープ	鶏肉		じゃがいも マカロニ チキンスープ	油	人参 小松菜	玉ねぎ コーン
6	ゆかりごはん			米 麦		しそ	
(金)	アジフライ	アジフライ			油		
	かぼちゃサラダ	チキンささみ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー	えだまめ
	油揚げとなすのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ
9	むぎごはん			米 麦			
(月)	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	カラービーマン ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり			ほうれん草 人参	キャベツ 切干大根
	ごまキムチ汁	豚肉 うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参 大根葉	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ
10	むぎごはん			米 麦			
(火)	シュウマイ(幼小2,中3)	スクールランチ焼売					
	パンサンデー	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油	ほうれん草 人参	キャベツ 糸うり しょうが
	もずくスープ	鶏肉 豆腐	もずく	じゃがいも チキンスープ 中濃スープ	油		玉ねぎ もやし コーン
11	むぎごはん			米 麦			
(水)	さごしの香味焼き	さごし		三温糖			しょうが にんにく
	ゆかり和え	出雲のちくわ				ほうれん草 しそ	キャベツ きゅうり 切干大根
	かぼちゃの豆乳みそ汁	うす揚げ みそ 豆乳	煮干しだし			人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
12	うどん			うどん			
(木)	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	カレールウ	人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす しいたけ
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	福神漬けあえ					人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 福神漬け
13	むぎごはん			米 麦			
(金)	あじの香り揚げ	あじ		片栗粉 三温糖	油	しそ	
	梅かつおあえ	かつおぶし		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 梅
	夏野菜のみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす
17	むぎごはん			米 麦			
(火)	さばの塩焼き	さば					
	和野菜のおかかあえ	かつおぶし				モロヘイヤ オクラ 人参	キャベツ
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも	油	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく
	お月見だんご			お月見団子			
18	むぎごはん			米 麦			
(水)	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆 コチジャン			油 ごま油	トマトケチャップ	
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
	中華卵スープ	鶏肉 たまご		じゃがいも 中濃スープ チキンスープ 片栗粉	油	人参	玉ねぎ なす コーン
19	スパゲティ			スパゲッティ			
(木)	スパゲッティミートソース	豚肉 大豆		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉	油	人参 いんげん トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ なす
	かぼちゃひき肉コロッケ	かぼちゃひき肉フライ			油		
	ひじきのレモンレタスサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ほうれん草 カラービーマン	糸うり キャベツ コーン レモン果汁
	ぶどう						ぶどう
20	わかめごはん		混ぜ込みわかめ	米 麦			
(金)	さごしのカレー焼き	さごし		カレー粉	ノンエッグマヨネーズ		
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす しいたけ
24	むぎごはん			米 麦			
(火)	親子丼の具	鶏肉 たまご だしかつお		三温糖 片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸
	五目きんぴら	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
	のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 小松菜	切干大根	キャベツ
25	むぎごはん			米 麦			
(水)	豚キムチ	豚肉			油	ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	切干大根の中華サラダ			三温糖	ごま油 ごま	人参 小松菜 ほうれん草	糸うり 切干大根
	肉団子スープ	鶏肉団子		じゃがいも チキンスープ 中濃スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ なす
26	むぎごはん			米 麦			
(木)	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油		
	ポテトサラダ	ピッコロハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ コーン
	玉ねぎのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ なす
27	むぎごはん			米 麦			
(金)	鶏肉と大豆のねぎソース	鶏肉 大豆		三温糖		ねぎ	
	青菜とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	高野豆腐とかげのみの汁	高野豆腐 みそ	煮干しだし			人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ
30	むぎごはん			米 麦			
(月)	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油	ビーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	のりごまあえ		もみのり		ごま	ほうれん草	キャベツ もやし コーン
	さつまいものみそ汁	うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	さつまいも		人参	玉ねぎ