

8・9月 きゅうしょくこんだて



小 給食回数 23 回

A 地区

生活リズムを整えよう！

夏休みを楽しく過ごすことができましたか？
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えて、学校生活を元気にスタートしましょう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8/31 627 Kcal 22.4 g 19.9 g ピーズサラダ ごはん ぶた豚キムチ	9/1 585 Kcal 21.6 g 23.3 g スライサー ピザソース パン ピザサンド コーンクリームスープ	8/26 543 Kcal 20.4 g 10.3 g エネルギーたんぱくしつ ヨーグルト 鶏飯の具 かけてたべる ごはん 鶏飯 だし	8/27 623 Kcal 19.4 g 15.0 g フルーツ合わせ かけてたべる おぎ麦ごはん 中華カレー ルウ	8/28 610 Kcal 26.4 g 15.1 g 鶏肉と枝豆の炒め物 ごはん ワンタン汁
こめ さとう あぶら ごまあぶら ぶたにく ツナ だいず わかめ ぎゅうにゅう にら きゅうり コーン キムチ しめじ	パン あぶら オリーブオイル ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう にんにく コーン ビーマン エリンギ パセリ	きいろのなかま:こめ あぶら さとう あかのなかま:とりにく たまご ヨーグルト みどりのなかま:にんじん たくあん しいたけ	こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら ぶたにく ぎゅうにゅう ビーマン たけのこ みかん パイン もも	こめ ワンタン あぶら ごまあぶら さとう とりにく ぎゅうにゅう えだまめ たまねぎ もやし にんじん しょうが
7 655 Kcal 26.1 g 20.5 g 野菜のごま和え いしんのめり煮 ごはん ぶた豚汁	8 583 Kcal 25.1 g 23.8 g ぶたにく 豚肉とキャベツのカレー炒め パン まめ豆のクリームスープ	2 665 Kcal 23.8 g 23.1 g ぼんきんすう 拌三絲 おぎ麦ごはん じゃあちんどうふ 家常豆腐	3 581 Kcal 23.6 g 14.1 g のりかつお ビーフンの炒め物 ごはん もずくと卵のスープ	4 617 Kcal 21.7 g 18.1 g そくせきつ 即席漬け にくだんご 肉団子のうま煮 ごはん えのきのみそ汁
こめ じゃがいも ごま さとう いわし ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ キャベツ もやし ごぼう しょうが ねぎ	パン あぶら さとう ぶたにく ベーコン しろういげんまめ なまクリーム こまつな キャベツ たまねぎ しめじ	こめ おぎ はるさめ さとう あぶら ぶたにく ハム たまご あつあげ あぶらあげ こまつな たけのこ きゅうり しいたけ	こめ ビーファン でんぶん ごま あぶら ぶたにく たまご えび どうふ てんぷら もずく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう とりにく わかめ あぶらあげ わかめ みそ ごぼう れんこん キャベツ えのき
14 625 Kcal 21.8 g 19.3 g いんげんともやしのソテー おろレバー ごはん たまご卵スープ	15 602 Kcal 23.5 g 21.8 g ブロッコリーのサラダ ミルクパン トマトスパゲティ	9 606 Kcal 19.7 g 14.8 g ビビンバの具 野菜ジュース かけてたべる 雑穀ごはん 切りばしだいこん 切干大根のビビンバ わかめスープ	10 570 Kcal 24.6 g 13.2 g ひじきの炒め物 白身魚の塩こうじ焼き ごはん かき玉汁	11 580 Kcal 20.8 g 16.0 g 中華サラダ おぎ麦ごはん ブルコギ
こめ でんぶん さとう ごま あぶら ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう いんげん もやし パセリ にんにく りんご	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ブロッコリー しめじ	こめ ぎょこ ごま さとう ごまあぶら ぶたにく わかめ あかみそ ぎゅうにゅう きりばしだいこん ニラ にんにく キムチ	こめ でんぶん さとう あぶら しろみぎかな たまご あぶらあげ ひじき キャベツ こまつな いんげん こんにゃく しいたけ	こめ おぎ さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう ツナ わかめ ぎゅうにゅう ごぼう ニラ しいたけ しめじ えのき
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こく みんな きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	17 633 Kcal 23.4 g 17.0 g セレクト給食 シュークリーム 野菜のゆかり和え ぶどうゼリー かけてたべる おぎ麦ごはん 南関揚げ餅 具	18 667 kcal 28.8 g 20.9 g きりばしだいこん 切干大根のサラダ さばの南蛮焼き ごはん なつ夏のついで汁
こめ でんぶん さとう ごま あぶら ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう いんげん もやし パセリ にんにく りんご	パン スパゲティ オリーブオイル さとう ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう たまねぎ トマト ブロッコリー しめじ	ナン こおぎこ さとう あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ ビーマン エリンギ	こめ おぎ でんぶん さとう あぶら とりにく たまご かまぼこ なんかんあげ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ	こめ ごま でんぶん さとう あぶら さば とりにく ハム ちくわ ぎゅうにゅう きりばしだいこん なす こんにゃく ねぎ
28 598 Kcal 22.6 g 22.4 g いんげんソテー ししゃもフライ 中華おこわ もやしとニラのスープ	29 616 Kcal 29.3 g 27.4 g 角チーズ ドレッシングサラダ パン とりにく 鶏肉のトマト煮	30 659 Kcal 26.7 g 19.3 g 野菜ソテー チキン照り焼き ごはん きのこのみそ汁	24 わしよく ひ 和食の日 ぶたにく だいず いそに 豚肉と大豆の磯煮 ごはん 具だくさんすまし汁	25 689 Kcal 25.2 g 13.9 g 梨ゼリー 野菜の含め煮 ごはん キャベツのみそ汁
こめ もちごめ こおぎこ ごまあぶら さとう ししゃも ハム ベーコン ぎゅうにゅう いんげん ニラ たけのこ しいたけ	パン マカロニ さとう オリーブオイル とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう なす にんにく トマト キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう あぶら とりにく みそ ぎゅうにゅう キャベツ にんじん コーン しめじ	こめ じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき わかめ にんじん たまねぎ ねぎ えのき	こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ かぼちゃ キャベツ にんじん こんにゃく

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。

おすすめレシピ紹介

【鶏飯】
かごしまけん きょうりょうり
※鹿児島県の郷土料理



食材	(4人分)	食材	(4人分)
ごはん	180g×4	【具 材】	
鶏糸卵	60g	とりさき身	100g
刻みのり	2g	たくあん(せん切り)	30g
【汁】		にんじん(せん切り)	40g
鶏がらスープ	20g	干しいたけ(うす切り)	3g
●酒	小さじ1	サラダ油	小さじ½
●淡口しょうゆ	大さじ1	★砂糖	小さじ1
●塩	少々	★みりん	小さじ1
小ねぎ	8g	★淡口しょうゆ	小さじ1
水	520cc		

- ①ごはんを炊いておく。とりさき身は蒸してほぐす。
- ②とりさき身・たくあん・にんじん・しいたけを炒め、★で味をつける。
- ③水を沸かして鶏がらスープを入れ、●で味を調えて小ねぎを加える。
- ④ごはんを茶碗に注ぎ、鶏糸卵と②をのせて③のスープをかけ、刻みのりをのせる。