



# 9月給食だより



2020年

朝日町立さみさと小学校

日	曜	よてい	お知らせ	食品名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
1	火	牛乳	ひやしうどん ポテとおこめのささみカツ なし あじつけこざかな	とりにく かまぼこ うすあげ とりにく	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん	きゅうり なし	さとう、でんぷん じゃがいも、うどん こめパンこ	米油 ごま	
2	水	牛乳 ごはん	さかなのピザやき こまつなのいそあえ はるさめととうふのスープ	あかうお とうふ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、はくさい、しょうが ほししいたけ、ねぎ	米 はるさめ	ごま油 ごま	
3	木	牛乳 ごはん	チーズいりオムレツ やさいのカレーいため なめこじる	たまご ツナ、ベーコン とうふ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ニラ	たまねぎ、キャベツ もやし、ホールコーン なめこ、ねぎ	米 さとう じゃがいも	米油	
4	金	牛乳 ごはん	ポイルウインナー スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	ウインナー なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	ニラ、かぼちゃ にんじん グリーンピース	キャベツ、もやし たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぷん	米油 ごま油	
7	月	牛乳 ごはん	ぎょうろつけ きりほしだいこんのゆかりあえ なすとあつあげのみそしる	さかなのすりみ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、きゅうり、なす、ねぎ キャベツ、ごぼう、しょうが えだまめ、きりほしだいこん、もやし	米 パンこ	米油	
8	火	牛乳 こめこ パン	ハンバーグきのこソースがけ ゆでやさい はくさいとベーコンのスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ、えのきたけ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、はくさい ほししいたけ、ホールコーン	こめこ、パン パンこ	米油	
9	水	牛乳 ごはん	やきギョウザ ゴーヤーチャンプルー ビーフンスープ	とりにく、かつおぶし ぶたにく、ウインナー とうふ、たまご、えび	ぎゅうにゅう	ゴーヤ にんじん ニラ	たまねぎ、しょうが はくさい、たけのこ ほししいたけ、ニラ	米 こむぎこ、ビーフン さとう、でんぷん	米油 ごま油	
10	木	牛乳 ごはん	さばのてりやき さんしょくおひたし とうがんのかきたまスープ	さば ぶたにく、とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ とうがん ねぎ	米 でんぷん	ごま	
◇ 秋 期 大 運 動 会 ◇										
11	金	牛乳	カレーライス フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ バナナ	米、じゃがいも みかん・もも・パインのかんづめ	米油 カレールウ	
◇ 秋 期 大 運 動 会 ( 予 備 日 ) ◇										
14	月	牛乳	マーボーどん はるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく ねぎ、たけのこ、キャベツ ほししいたけ、きゅうり	米 さとう、はるさめ でんぷん	米油 ごま油	
15	火	牛乳 こがた パン	やきそば ミートボール きのこスープ	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、えのきたけ もやし、まいたけ、はくさい	パン でんぷん やきそばめん	米油 ラード	
16	水	牛乳 ごはん	けいちゃんやき ミルクおから かぼちゃとあおなのみそしる	とりにく みそ、うすあげ おから、ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、ごぼう ほししいたけ、ねぎ	米 さとう	米油	
17	木	牛乳 ごはん	エビシューマイ とりにくとすのみそいため とうにゅういりキムチスープ	さかなのすりみ えび、とりにく、ぶたにく みそ、とうふ、とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ニラ	たまねぎ、なす、えのきたけ たけのこ、しょうが はくさい、だいこん	米 さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん	米油 ラード ごま、ごま油	
♪ ま め な け ら ん ち ♪										
18	金	牛乳 くろまいと あげだいの まぜごはん	いわしのカリカリフライ きゅうりとわかめのすのもの すましじる	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	ぎゅうにゅう わかめ	みつば	きゅうり、キャベツ えのきたけ たまねぎ	米、くろ米、さとう じゃがいも、みかんのかんづめ げんまいこ、こめパンこ、でんぷん	米油	
23	水	牛乳 ごはん	ちくわのいそべあげ れんこんとひじきのごまサラダ マカロニいりチキンスープ	ちくわの いそべあげ 一人2こ	ぎゅうにゅう ひじき あおおり	にんじん パセリ	れんこん きゅうり、ホールコーン たまねぎ、しめじ	米 こむぎこ、じゃがいも マカロニ	米油 ごま	
24	木	牛乳 ごはん	さんまのマーレードに レンズまめいりポテトサラダ やさいたっぷりコンソメスープ	さんま レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン キャベツ	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ	
25	金	牛乳 ごはん	しろえびのかきあげ やさいとひじきのあえもの しらたまいりすましじる	かまぼこ	ぎゅうにゅう しろえび わかめ、ひじき	にんじん みつば こまつな	たまねぎ、えのきたけ ホールコーン キャベツ、もやし	米、こむぎこ さとう、でんぷん しらたまもち	米油 ごま ごま油	
28	月	牛乳 ごはん (ふふふ)	とりのからあげ いんげんのごまあえ たまねぎとわかめのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	にんにく、しょうが もやし、キャベツ たまねぎ	米 でんぷん、さとう じゃがいも	米油 ごま	
29	火	牛乳 コッペ パン	カップエッグ こまつなとベーコンのソテー あきやさいのスープ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし、ほししいたけ しめじ、ごぼう、たまねぎ ホールコーン、れんこん	パン さつまいも	米油	
30	水	牛乳 ごはん	さんまのしおやき かきとだいこんのあまずあえ たまごとじに	さんま とりにく、たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	だいこん、きゅうり さわしがき、たまねぎ たけのこ、ほししいたけ	米 さとう じゃがいも		

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

