

8~9がつのこんだてひょう



ぎゅうにゅうは

平成22年8月27日発行

益田市美都学校給食会

日	曜日	こんだて	あか	きい	みどり
			からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	ちようしをととのえるもの
27	金	むぎごはん メンチカツ みそしる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レバー あぶらあげ みそ かいそう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ えのき キャベツ きゅうり にんじん
30	月	セルフハンバーガー やさいスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	パン あぶら シロップ	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん みかん パナップル バナナ りんご
31	火	むぎごはん だいがくいも マーボードウフ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ
1	水	パン パオシュウ カレーうどん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かいそう	パン ほしうどん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
2	木	ひじきごはん まめカツ わふうスープ おひたし	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ ツナ	こめ おおむぎ ゴマ パンこ あぶら さとう	にんじん グリンピース しめじ ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ まめ
3	金	むぎごはん すきやきふうに すのもの バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ゴマ	だいこん こんにやく にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり バナナ
6	月	パン オムレツ ミネストローネ フレンチサラダ Ⓧアーモンドクリーム	ぎゅうにゅう たまご とりにく えび チーズ	パン さとう パター あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト コーン パセリ キャベツ きゅうり
7	火	むぎごはん きのこじる とりのてりやき パスタサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ハム	こめ おおむぎ さとう パスタ マヨネーズ	しめじ えのき たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン
8	水	こくとうパン ポテトチーズやき コンソメスープ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう えび チーズ ベーコン	パン ポテト マヨネーズ	コーン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ
9	木	むぎごはん ごまあえ さばのケチャップあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ゴマ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ
10	金	スタミナどん ちゅうかさー すのもの オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ワカメ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ きゅうり えのき オレンジ
13	月	あげパン やさいスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	パン さとう あぶら	キャベツ しめじ ほうれんそう にんじん きゅうり コーン
14	火	むぎごはん アジフライ みそしる パンサンスー	ぎゅうにゅう アジ みそ ハム たまご	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのき にんじん きゅうり キャベツ
15	水	パン やきそば ワカメスープ みかんゼリー ちゅうかふうおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ ワカメ とりにく	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん ねぎ えりんぎ もやし こまつな
16	木	むぎごはん だいちりちくげんに かきたまじる ごまあえ	ぎゅうにゅう だいち とりにく さつまあげ たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう ゴマ	ごぼう にんじん こんにやく タケノコ いんげん ねぎ えのき ほうれんそう キャベツ
17	金	タコめし おひたし かぼちゃサンドフライ はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう タコ ぶたにく とうふ ツナ	こめ あぶら パンこ さとう はるさめ	にんじん ごぼう かぼちゃ ほししいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ くだもの
21	火	さつまいもごはん サンマのゆずみそに アーモンドあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう サンマ みそ とうふ かまぼこ しらすぼし きなこ	こめ さつまいも さとう	しめじ ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう
22	水	パン フレンチサラダ スパゲティナポリタン キャベコンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	パン スパゲティ さとう あぶら オリーブオイル	エリンギ にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ えだまめ きゅうり コーン
24	金	ちゅうかどん あげギョーザ オレンジ ちゅうかふうおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	ヤングコーン にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ もやし こまつな オレンジ
27	月	パン はるさめサラダ にくだんごスープ やきいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン かたくりこ パンこ はるさめ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり キャベツ
28	火	むぎごはん みそしる いわしのかばやき おひたし バナナ	ぎゅうにゅう イワシ とうふ ワカメ みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ゴマ	ねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう バナナ
29	水	むぎごはん にくじゃが かきたまじる はくさいのゆずすあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご こんぶ あぶらあげ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ねぎ はくさい きゅうり
30	木	チキンライス オレンジ チーズクロック 野菜スープ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ オレンジ ほうれんそう マッシュルーム

3日...美都の牛肉を使います 美都町内で育った牛肉を使って、すき焼き風煮にします。

14日...カミカミ献立 島根県産アジを使った、うま味たっぷりアジフライ。しっかりかんで味わってください。

21日...お月見献立 仲秋の名月にちなんで、お月見団子をつけます。