



8・9月 こんだてひょう



目標	当番の仕事をきちんとしよう	ぎょうじ しゅんのしょくざい	あかのなま ちやくになる	さいのなま なつやちからのもことになる	みどりのなま からだのしょうしを ととのえる
日	米	こんだてめい			
8/30 火	五穀ごはん 豆腐の重ね焼き ゆかり和え ☆皇麩の吸い物 ☆芋ようかん	田の実の節句 (8/27)	ぎゅうにゅう、あずき とうふ、とりこ、だいず みそ、かんてん	おこめ、おしむぎ、もちぎび、もちあわ あぶら、かたくりこ、あぶ さつまいも、さとう	ねぎ、しょうが、にんじん、だいこん きゅうり、しいたけ、えのき ほうれんそう
31 水	マーガリンパン アイリッシュシチュー 百味園ビーンズ ♥魔法ゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずあおりのかんてん	パン、あぶら、じゃがいも かたくりこ、さとう	にんじん、セロリー たまねぎ、パセリ、レモン
9/1 木	防災対策用アルファ米 (わかめごはん) ☆里手とこんにやくの炒め煮 豚汁	防災の日 (9/1)	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、なまあげ みそ	ごまあぶら、こんにやく さといも、さとう あぶら	にんにく、しょうが、だいこん いんげん、ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ、こまつな
2 金	☆家常豆腐丼 (アルファ米使用) 海藻サラダ ☆冬瓜のかき玉スープ		ぎゅうにゅう、なまあげ みそ、わかめ、たまご	あぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、はくさい ねぎ、パプリカ、きゅうり、とうがん、ほうれんそう
5 月	●野菜のごはん ●☆魚のきのこあんかけ ●☆なめこ汁 ●五平餅 (長野県郷土料理)		ぎゅうにゅう、さば とうふ、みそ、わかめ きじまいだりみそ	おこめ、ごまあぶら、ごま かたくりこ、あぶら さとう、もちごめ	のぎわな、しょうが、にんじん たけのこ、しめじ、えのき、しいたけ ねぎ、ほうれんそう、なめこ
6 火	♥ごまったさんのハンバーガー コールスローサラダ スープカレー		ぎゅうにゅう、ぶたにく ハム、ウィンナー、とりこ	パンこ、かたくりこ、パン あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん しめじ、かぼちゃ、パセリ
7 水	混ぜ混ぜビビンバ トック入り大根スープ チーズボール	5年生・ ハケ岳移動教室	ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、とりこ 韓国料理	おこめ、おしむぎ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、トック しらたまこ、こむぎこ、バター	にんにく、ぜんまい、にんじん ほうれんそう、だいずもやし だいこん、こまつな
8 木	手作りハムロールパン 五色サラダ コンクリームシチュー		ぎゅうにゅう、たまご ハム、ベーコン、なまクリーム	こむぎこ、さとう、バター マヨネーズ、あぶら、じゃがいも	にんじん、だいこん、とうもろこし きゅうり、たまねぎ、パセリ
9 金	☆菊花と鮭のまぜ寿司 モチコチキン ☆田舎汁	重陽の節句 (9/9)	ぎゅうにゅう、さけ のり、とりこ あぶらあげ、みそ	おこめ、さとう、ごま、しらたまこ コーンスターチ、あぶら じゃがいも	きゅうり、きくのはな、ねぎ だいこん、しめじ、かぼちゃ ほうれんそう
12 月	豚丼 (アルファ米使用) ☆青菜の吸い物 十五夜お月見団子	じゅうご 十五夜 (9/12)	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、とりこ とうふ	あぶら、さとう かたくりこ しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、にんじん、だいこん しいたけ、えのき、ほうれんそう
13 火	●からあげカレーライス コーンサラダ UFOゼリー	●大友さんおすすめ	ぎゅうにゅう、とりこ ぶたにく、ベーコン かんてん	かたくりこ、こむぎこ、あぶら おこめ、じゃがいも、バター さとう、しらたま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース、もやし、きゅうり とうもろこし、パイナップル
14 水	☆みそラーメン ししゃものカレー揚げ ♥かみかみナムル		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、ししゃも、	ちゅうかめん、ラード、ごま こむぎこ、あぶら、さとう	しいたけ、きくらげ、にんじん、もやし とうもろこし、にら、きりぼしだいこん、こまつな
15 木	ごはん ●さばのみと煮 水菜の信田和え ひつまみ (岩手県郷土料理)	●荒井先生おすすめ	ぎゅうにゅう、さば みそ、あぶらあげ おかか、とりこ	おこめ、さとう こむぎこ あぶら	しょうが、にんじん、みずな、きゅうり ごぼう、だいこん、まいたけ しめじ、ねぎ
16 金	♥五目チャーハン ☆春巻き ☆モロヘイヤスープ		ぎゅうにゅう、たまご チャーシュー、ナルト ぶたにく、とりこ	おこめ、ごまあぶら、はるさめ かたくりこ、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら	にんじん、ねぎ、グリーンピース たけのこ、しいたけ、にんにく しょうが、モロヘイヤ
20 火	わかめごはん (アルファ米使用) いわしの竜田揚げ 野菜のごま和え ☆豆乳みそ汁	しょうくひ 食育の日 まごはやさしい献立	ぎゅうにゅう、わかめ いわし、ぶたにく みそ、とうにゅう	かたくりこ、あぶら さとう、ごま じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし ほうれんそう、しいたけ、だいこん しめじ、まいたけ、ねぎ、こまつな
21 水	きなこビスキュイパン パリパリサラダ ☆きのこ鶏肉のポトフ		ぎゅうにゅう、きなこ とりこ、ウィンナー	パン、こむぎこ、さとう、マーガリン あぶら、ワンタンのかわ、じゃがいも	にんじん、キャベツ、とうもろこし きゅうり、しめじ、エリンギ、たまねぎ、パセリ
22 木	2色丼 ☆わかめと豆腐の吸い物 一口おはぎ		ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、のり、わかめ とうふ、あずき	おこめ さとう もちごめ	たまねぎ、しょうが しいたけ、えのき にんじん
26 月	ごはん イカステーキ 白菜の梅和え ☆さつまいものめった汁 (石川県郷土料理)		ぎゅうにゅう、イカ じゃこ、ぶたにく みそ	おこめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま こんにやく、さつまいも	たまねぎ、にんじん、はくさい きゅうり、うめ、ごぼう だいこん、ねぎ
27 火	♥和風きのこスパゲティ ♥ツナマヨサラダ ☆パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう、ベーコン のり、マグロ、なまクリーム	スパゲティ、エッグゲアマヨネーズ こむぎこ、あぶら、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき だいこん、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ
28 水	☆さんまの蒲焼き じゃこ野菜の和え物 ☆だぶ (福岡県郷土料理)		ぎゅうにゅう、さんま のり、こんぶ、じゃこ とりこ、かまぼこ	おこめ、かたくりこ あぶら、さとう ごま、しらたき	しょうが、にんじん、だいこん きゅうり、しいたけ いんげん
29 木	黒砂糖パン シェルマカロニのサラダ ☆秋なすとじゃが芋の重ね焼き 大豆入りミネストローネ		ぎゅうにゅう なまクリーム、とりこ だいず、ベーコン	パン、じゃがいも オリーブオイル、こむぎこ マカロニ、あぶら、さとう	にんにく、えのき、なす、パセリ、トマト にんじん、きゅうり、とうもろこし セロリー、たまねぎ、トマト、キャベツ
30 金	●キムタクごはん きびなごの香味揚げ 小松菜のおかか和え ♥じゃが芋とわかめのみそ汁	●調理員さんおすすめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく きびなご、おかか みそ、わかめ	おこめ、おしむぎ ごまあぶら、ごま かたくりこ、あぶら さとう、じゃがいも	にんにく、にんじん ねぎ、たまねぎ はくさい、たくあん、しょうが こまつな、もやし、えのき

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※「☆」マークは旬の食材を使用しています。

※「☆」マークは旬の食材を使用した献立、「●」は教職員のおすすめ献立、「♥」は児童のリクエスト献立です。