令和6年度　8月 9月

予定こんだて表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
26 ごはん ポークハヤシ キャベツのレモンサラダ	27 ごはん 中華スープ チャプチェ	28 ミルクパン ポトフ ハンバーグトマトソース	29 ごはん しらたき麺のスープ 豚肉のしょうが焼き	30 ごはん インド煮 磯和え
ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ウインナー（ぶたにく とりにく）	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり
ごはん ハヤシルウ さとう あぶら	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう（でんぷん）	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら
にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース レモン きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ にんじん もやし きくらげ こまつな しょうが にんにく ニラ	たまねぎ にんじん セロリ だいこん トマト ブロッコリー マッシュルーム（たまねぎ）	こんにゃく もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しょうが	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし
2 ごはん タイピーエン 焼きぎょうざ	3 ごはん 中華風コーンスープ 切干大根のそぼろ丼	4 コッペパン ペンネのミートソース フレンチサラダ	5 ゆふっこ・うま塩給食 ごはん みそ汁 鶏肉のかぼす風味	6 ごはん つくねと白ねぎのスープ 中華サラダ
きゅうにゅう ぶたにく（ぶたにく とりにく だいず）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ハム（とりにく）
ごはん あぶら はるさめ（さとう こむぎこ あぶら でんぷん）	ごはん あぶら さとう ごま	コッペパン ペンネ あぶら さとう	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら（パンこ さとう あぶら ごまあぶら）
しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ちんげんさい（キャベツ ニラ たまねぎ しょうが）	たまねぎ にんじん もやし コーン こまつな きりぼしだいこん えだまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト コーン きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ かぼす	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ きゅうり もやし（たまねぎ ニラ にんにく）
9 わかめごはん 五目うどん キャベツのしそひじき和え	10 ごはん かしわ汁 あじのごまだれ焼き	11 黒糖パン スープパスタ ツナと豆のサラダ	12 ごはん わかめスープ 三色そぼろ	13 ごはん ポークカレー コールスローサラダ
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ（わかめ）（ひじき）	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あじ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ だいず だいふくまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく
ごはん うどん ごま さとう（さとう）	ごはん さとう ごま	こくどうパン じゃがいも スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ごはん あぶら さとう	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング
しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー かぼす こまつな えだまめ	たまねぎ にんじん しめじ もやし しろねぎ しょうが えだまめ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン
16 敬老の日 	17 お月見給食 ごはん お月見汁 鶏肉と大豆の煮物	18 ミルクパン ミネストローネ 彩り野菜の ごまドレサラダ	19 旬の食材「とうがん」 ごはん 冬瓜と肉団子のスープ 五目たまごやき	20 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのしょうが酢和え
	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ とりにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう（とりにく）（たまご）	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ あかみそ
	ごはん あぶら さとう	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ ごまドレッシング	ごはん（パンこ さとう あぶら ごまあぶら）（でんぷん さとう あぶら）	ごはん あぶら さとう ごま
	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう いんげん	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ コーン カリフラワー ブロッコリー	にんじん たまねぎ しめじ とうがん こまつな（たまねぎ ニラ にんにく）（にんじん グリーンピース コーン たけのこ しいたけ）	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり もやし
23 振替休日 	24 ごはん キムチみそ汁 ひじきの炒め煮	25 コッペパン ラビオリのスープ 牛肉コロッケ	26 ごはん マーボー春雨 ナムル	27 ごはん 鶏ごぼう汁 ハンバーグおろしソース
	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき だいず さつまあげ（こんぶ）	ぎゅうにゅう（ぎゅうにく）（とりにく ぶたにく）ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ（ぶたにく とりにく）
	ごはん あぶら じゃがいも さとう（みずあめ さとう）	コッペパン（じゃがいも さとう パンこ マーガリン あぶら こむぎこ でんぷん）（こむぎこ パンこ）	ごはん あぶら はるさめ ドレッシング	ごはん あぶら さとう（でんぷん）
	もやし にんじん しいたけ ねぎ いんげん（はくさい にんじん りんご にんにく）	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー（たまねぎ）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん（たまねぎ）
30 ごはん 豚じゃが いわしの甘露煮	・牛乳は、毎日あります。	＊この献立表は由布市の基本献立です。学校行事で給食がない日の予定も記載しています。 ＊都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。	今月の由布の食材 お米 ・ にら ・ ねぎ しいたけ ・ 白ねぎ	
ぎゅうにゅう ぶたにく（いわし）	主にからだをつくる			
ごはん あぶら じゃがいも さとう（さとう でんぷん グラニューとう）	主にエネルギーになる			
こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	主にからだの調子を整える			

生活のリズムを整えよう

子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。これが乱れてしまうと、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な習慣を整え、元気に夏を乗り切りましょう。

★☆★☆★☆