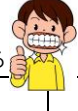
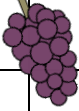


| ひにち/<br>ようび            | ごはん           | 牛乳                                                                                  | おかず                                                                                                                      | デザート         | きゅうしょくにはいっている たべものと はたらき                              |                                                                            |                                                 |
|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                        |               |                                                                                     |                                                                                                                          |              | ち・にく・ほねになる                                            | からだのちょうしをととのえる                                                             | ねつ・ちからになる                                       |
| 8月<br>28/木             | むぎごはん         |    | ますのしおこうじやき<br>みょうがのすのもの<br>もずくのすましじる                                                                                     | れいとう<br>みかん  | ぎゅうにゅう もずく<br>ます かまぼこ<br>ささみ かつおぶし                    | みょうが にんじん みかん<br>きゅうり えのきたけ<br>たまねぎ ねぎ                                     | こめ むぎ<br>しおこうじ さとう<br>ごま オリーブあぶら                |
| 29/金                   | むぎごはん         |    | タンドリーチキン<br>かいそうサラダ<br>トマトスパゲッティ                                                                                         |              | ぎゅうにゅう とさかおり ウインナー<br>わかどりにく こんぶ<br>わかめ しろふのり         | たまねぎ キャベツ なす<br>パセリ にんじん トマト<br>きゅうり しめじ ピーマン                              | こめ むぎ<br>スパゲッティ ドレッシング<br>カレールウ                 |
| 9月<br>1/月              | むぎごはん         |    | チンジャオロース<br>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ<br>はるさめスープ                                                                                  |              | ぎゅうにゅう ウインナー<br>ぶたにく<br>かまぼこ                          | たけのこ にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ<br>ピーマン しょうが たまねぎ<br>あかピーマン きゅうり しめじ             | こめ むぎ はるさめ<br>さとう あぶら<br>でんぶん ごまあぶら             |
| 2/火                    | むぎごはん         |    | ほきのみそマヨ焼き<br>ほうれんそうのごま和え<br>かきたまじる                                                                                       |              | ぎゅうにゅう たまご<br>ほき わかめ<br>みそ かつおぶし                      | ほうれんそう にんじん ねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>もやし しいたけ                                    | こめ むぎ<br>たまごめきマヨネーズ<br>ごま でんぶん                  |
| ☆ 8.9がつ たんじょう きゅうしょく ☆ | キムチ<br>チャーハン  |    | かぼちゃクロック<br>キムチチャーハンのぐ<br>こまつなのあんかけスープ  | にじっせい<br>きなし | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>どうふ                                 | かぼちゃ とうがらし にんじん たけのこ<br>はくさいキムチ にんにく えのきたけ キャベツ<br>たまねぎ こまつな しょうが にじっせいきなし | こめ むぎ<br>でんぶん ごまあぶら<br>パンこ ごま                   |
| 4/木                    | むぎごはん         |    | まつかぜやき<br>じゃがいものしょうゆいため<br>わかめのすましじる                                                                                     |              | ぎゅうにゅう どうふ ベーコン<br>とりにく たまご かつおぶし<br>ぶたにく みそ わかめ かまぼこ | たまねぎ しめじ<br>グリーンピース にんじん<br>チンゲンサイ                                         | こめ むぎ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごま しらたき               |
| 5/金                    | むぎごはん         |   | わかどりにくのらっきょうソースかけ<br>ひじきのいりに<br>きのこじる                                                                                    |              | ぎゅうにゅう ひじき みそ<br>わかどりにく あぶらあげ<br>さつまあげ にぼし            | にんにく えだまめ まいたけ<br>らっきょう えのきたけ たまねぎ<br>にんじん しめじ こまつな                        | こめ むぎ こんにゃく<br>でんぶん あぶら<br>こむぎ さとう              |
| ☆ かみかみ こんだて ☆          | むぎごはん         |  | たらのカレームニエル                            |              | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>たら にぼし<br>ぶたにく みそ                     | ごぼう たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう<br>さやいんげん                                          | こめ むぎ こんにゃく<br>こむぎ さとう ごま<br>カレールウ オリーブあぶら ながいも |
| 9/火                    | むぎごはん         |  | イタリアンチキン<br>みずなのサラダ<br>トマトとレタスのスープ                                                                                       |              | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>わかどりにく ウインナー<br>チーズ                    | にんにく みずな キャベツ たまねぎ<br>しめじ きゅうり トマト レタス<br>ピーマン コーン しめじ                     | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも ドレッシング                |
| 10/水                   | カリカリ<br>うめごはん |  | ちくわのいそべあげ<br>かぼちゃのそぼろに<br>なすのみそじる                                                                                        |              | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>たいちくわ わかめ かつおぶし<br>あおのり あぶらあげ       | かぼちゃ しょうが うめ<br>にんじん なす<br>たまねぎ ねぎ                                         | こめ むぎ<br>こむぎ さとう<br>あぶら でんぶん                    |
| 11/木                   | むぎごはん         |  | ホイコーロー<br>ささみのちゅうかあえ<br>スーミータン                                                                                           |              | ぎゅうにゅう ささみ<br>ぶたにく たまご<br>みそ スキムミルク                   | キャベツ にんじん きゅうり こまつな<br>たまねぎ とうがらし コーン<br>ピーマン もやし えのきたけ                    | こめ むぎ<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら でんぶん                 |
| ☆ とっとり けんみんのひ こんだて ☆   | ほしぞらまい<br>ごはん |  | こめこチキンカツ<br>にじっせいきなしときゅうりのサラダ<br>とっとりちゅうぶスペシャルティカレー                                                                      |              | ぎゅうにゅう あごちくわ<br>とりにく だいず<br>ぎゅうにく                     | きゅうり レモン しょうが<br>にじっせきなし たまねぎ トマト<br>にんじん にんにく らっきょう                       | こめ カレールウ<br>こめこ たまごめきマヨネーズ<br>あぶら じゃがいも         |
| 16/火                   | むぎごはん         |  | わかどりにくのマーマレードやき<br>こうやどうふのたまごとし<br>じゃがいものみそじる                                                                            |              | ぎゅうにゅう たまご にぼし<br>とりにく こうやどうふ みそ<br>かまぼこ あぶらあげ        | にんにく えだまめ<br>しょうが にんじん<br>たまねぎ こまつな                                        | こめ むぎ<br>マーマレード じゃがいも<br>さとう                    |
| 17/水                   | むぎごはん         |  | はまちのみそがらめ<br>チャプチェ<br>キムチスープ                                                                                             |              | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>はまち たまご<br>みそ どうふ                     | しょうが ほうれんそう しろねぎ<br>エリンギ にんにく しめじ<br>たまねぎ はくさいキムチ                          | こめ むぎ<br>でんぶん ごまあぶら<br>さとう はるさめ                 |
| ☆ なかよしはん きゅうしょく ☆      | むぎごはん         |  | すなのほうせきぼこ<br>こまつなのソテー<br>コーンポタージュ                                                                                        |              | ぎゅうにゅう どうふ どうにゅう<br>ぎゅうにく たまご<br>ぶたにく ベーコン            | らっきょう しめじ コーン<br>なし こまつな たまねぎ<br>にんにく キャベツ にんじん                            | こめ むぎ<br>さとう じゃがいも<br>オリーブあぶら こめこ               |
| ☆ ゆりはま うまいDAY こんだて ☆   | ほしぞらまい<br>ごはん |  | ドライカレー<br>とまりづけのはりはりあえ<br>まいたけのスープ                                                                                       |              | ぎゅうにゅう どうふ<br>ぎゅうにく かまぼこ<br>ぶたにく                      | たまねぎ さやいんげん キャベツ まいたけ<br>トマト にんにく もやし にんじん<br>レーズン とまりづけ ほうれんそう こまつな       | こめ むぎ<br>カレールウ ごま<br>あぶら さとう                    |
| 22/月                   | むぎごはん         |  | さばのたつたあげ<br>おくらのおかかあえ<br>かぼちゃのみそじる                                                                                       |              | ぎゅうにゅう わかめ<br>さば にぼし<br>かつおぶし みそ                      | しょうが にんじん ねぎ<br>おくら かぼちゃ<br>もやし たまねぎ                                       | こめ むぎ<br>でんぶん あぶら<br>こむぎ さとう                    |
| 24/水                   | むぎごはん         |  | あげぎょうざ<br>なすのピリからいため<br>じゃがいものスープ     | ピオーネ         | ぎゅうにゅう みそ<br>とりにく<br>ぶたにく                             | キャベツ なす ぶどう しょうが にんじん<br>たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ<br>にら コーン たけのこ とうがらし ほうれんそう   | こめ むぎ ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ でんぶん<br>あぶら さとう じゃがいも    |
| 25/木                   | むぎごはん         |  | ぶたにくのおろしソースかけ<br>なしいりポテトサラダ<br>ふのすましじる                                                                                   |              | ぎゅうにゅう どうふ<br>ぶたにく にぼし<br>ロースハム みそ                    | だいこん なし えのきたけ<br>にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>きゅうり にんじん                             | こめ むぎ<br>さとう たまごめきマヨネーズ<br>じゃがいも おつゆふ           |
| 26/金                   | むぎごはん         |  | さきゅうらっきょうのピリからそぼろ<br>マカロニサラダ<br>さけのつみれスープ                                                                                |              | ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ<br>らっきょう さけ<br>ぎゅうにく たら               | たまねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ<br>ねぎ とうがらし にんじん<br>にんにく きゅうり しめじ                    | こめ むぎ<br>さとう マカロニ<br>あぶら たまごめきマヨネーズ             |
| 29/月                   | カラフル<br>ピラフ   |  | なすのミートソースやき<br>ジャーマンながいも<br>しおこうじスープ                                                                                     |              | ぎゅうにゅう チーズ<br>ぎゅうにく ウインナー<br>ぶたにく                     | あかピーマン なす にんにく えのきたけ<br>コーン たまねぎ もやし ほうれんそう<br>パセリ トマト にんじん                | こめ ながいも<br>バター さとう しおこうじ<br>マカロニ あぶら            |
| 30/火                   | むぎごはん         |  | てづくりクロック<br>キャベツのソテー<br>ミネストローネ                                                                                          |              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぎゅうにく<br>ロースハム                         | たまねぎ フロッキー トマト<br>キャベツ だいこん<br>にんじん にんにく                                   | こめ むぎ さとう<br>あぶら パンこ<br>こむぎ マカロニ                |

\* 献立の太字の食べ物、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は変更することがあります。)