

令和6年度 8・9月 予定献立表

9月12日は
とっとり県民の日

今月の
地産地消の食材

こめ・きゅうりゅう・とりくに・ふたにく・ハム
ベーコン・ウィンナー・みそ・あぶらあげ・とうふ
あつあげ・だいず・こんにやく・こまつな・たけのこ
らっきょう・しいたけ・なし・トマト・チンゲンサイ
ししほぎ・きゅうり・しめじけ・えのきたけ



日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質 たんぱく・たまご 豆・発酵品	無機質 ミネラル・ビタミン類 魚・発酵品	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ		炭水化物 米・パン・めん・ いも・さとう	
8/23	金	ごはん	牛乳	メンチカツ	のり酢和え スープビーフン	ふたにく とりくに	きゅうりゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ	こめ パンこ ごきぎ さとう ビーフン	あぶら
8/26	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	野菜炒め たんたん 坦々スープ	さば・みそ ふたにく とりくに とうふ とうゆ	きゅうりゅう	にんじん にら	キャベツ・たまねぎ コーン・にんにく しろねぎ・しいたけ もやし	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
8/27	火	ごはん	牛乳	豚肉のトマト煮	青じそサラダ 中華スープ	ふたにく とりくに あつあげ	ぎゅうりゅう	トマトみず にんじん チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ しめじけ・キャベツ もやし・しろねぎ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら
8/28	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ	フルーツミックス お塩ちゃんこ	とりくに ふたにく あぶらあげ	ぎゅうりゅう	チンゲンサイ にんじん	なし・もも・パイン たまねぎ・キャベツ しろねぎ・しょうが	こめ さとう ナタデココ ゼリー でんぷん	
8/29	木	ごはん	牛乳	じゃがいものピリ辛	コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	とりくに みそ ハム とうふ	ぎゅうりゅう	パプリカ にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり えのきたけ・しろねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ドレッシング
8/30	金	ごはん	牛乳	しゅうまい	さっぱり和え カレー	ふたにく とりくに	ぎゅうりゅう	にんじん パプリカ トマトビュレ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しょうが にんにく・りんご	こめ ごきぎ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら
2月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め	レモンドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁	ふたにく みそ	ぎゅうりゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが・にんにく もやし・きゅうり キャベツ・レモン たまねぎ・しろねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	オリーブあぶら	
3月	火	ごはん	牛乳	肉みそ納豆	はりはり漬け おそうめんのすまし汁	なっとう ふたにく みそ とうふ うおそうめん	ぎゅうりゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ たくあん たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら
4月	水	ごはん	牛乳	さわらのカレー焼き	トマトサラダ 野菜のコンソメ煮 ひとくちゼリー	さわら ハム かつおぶし ふたにく とりくに	ぎゅうりゅう こんぶ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら
5月	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	ごまマヨポテト ワンタンスープ	とりくに あつあげ ちくわ ふたにく	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・しょうが えだまめ・キャベツ しいたけ・しろねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも ワンタン	マヨネーズ ごま
6月	金	ごはん	牛乳	春巻き	パンパンジーサラダ みそラーメン	とりくに ふたにく みそ	ぎゅうりゅう	にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・だけのご きゅうり・もやし コーン・にんにく	こめ ごきぎ ちゅうかめん	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら
12月	皇空舞ごはん	牛乳	あごのらっきょうソースかけ	梨のサラダ 中部の恵みたっぷりシチュー	なし とびうお ふたにく だいず	ぎゅうりゅう	にんじん トマトビュレ	らっきょう・なし きゅうり・だいこん にんにく・しょうが たまねぎ	こめ ごきぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
13月	金	ごはん	牛乳	ささみの香味焼き	炒めビーフン 豆腐のみそ汁 ぶどうパー	とりくに ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう ビーフン ぶどうパー	ごまあぶら ごま
17月	火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮	マカロニサラダ	いわし ふたにく みそ	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	しょうが・キャベツ きゅうり・コーン たまねぎ・こんにやく しろねぎ	こめ マカロニ じゃがいも	マヨネーズ
18月	水	ごはん	牛乳	チキンメンチのごまみそかけ	きゅうりの酢の物 もすくスープ	とりくに みそ とうふ	ぎゅうりゅう もすく	にんじん	きゅうり・キャベツ えのきたけ・たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま
19月	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ナムル 白湯スープ	ふたにく みそ ハム とりくに	ぎゅうりゅう	ピーマン にんじん パプリカ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しろねぎ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま
20月	金	ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き	キャベツサラダ 地産地消カレー	とりくに ふたにく	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな トマトビュレ	キャベツ・コーン たまねぎ・しょうが にんにく・なし りんご	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング
24月	火	ごはん	牛乳	チリコンカン	じゃがいものごま和え ABCスープ	とりくに だいず ウィンナー	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ・きゅうり キャベツ・しろねぎ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ ごま
25月	水	ごはん	牛乳	豚肉の酢豚	フルーツミックス もやしスープ	ふたにく	ぎゅうりゅう	ピーマン にんじん	たけのこ・たまねぎ なし・もも・パイン もやし・しろねぎ しょうが	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら
26月	木	ごはん	牛乳	かぼちゃのあんかけ	ハンサンスー 鶏つみれ汁	ふたにく ハム とりくに とうふ	ぎゅうりゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ・しろねぎ しょうが・えだまめ キャベツ・きゅうり	こめ パンこ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
30月	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	かおり和え 高野豆腐の茗め煮	さば こうどうふ とりくに	ぎゅうりゅう	あおじそ にんじん いんげん	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ しろねぎ・しいたけ	こめ さとう でんぷん	