

令和6年

8・9月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月

火

水

木

金

献立によせて

まだまだ暑い日が続きそうですが、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、健康管理をしましょう。

給食では、旬の果物である「ピオーネ」を献立にとり入れています。



【紹介献立】 マーボーなす

材料（4人分）

なす	160g	豆腐	240g
油	適量	砂糖	小さじ1強
牛肉ミンチ	80g	豆板醤	適量
豚肉ももミンチ	40g	しょうゆ	大さじ1弱
にんにく	1かけ	オイスターソース	少量
サラダ油	小さじ1/2	赤みそ	大さじ1強
乾燥しいたけ	4g	片栗粉	小さじ1
にんじん	40g	ねぎ	30g
たまねぎ	100g		

作り方

- ① なすは5mmのイチヨウ切りにし、油で素揚げする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 乾燥しいたけは水でもどし、5mmの角切りにする。にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ④ 豆腐は2cm角に切る。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②と牛肉ミンチと豚肉ももミンチを入れ炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、③と砂糖を入れる。
- ⑦ 食材に火が通ったら、豆腐と①のなすを入れる。
- ⑧ 調味料で味付けし、水溶き片栗粉を流し入れる。
- ⑨ 最後に、ねぎを入れたら完成。

この月の栄養価

エネルギー 569 kcal

たんぱく質 24.2g

2

玄米入りごはん
牛乳
さんまの煮付け
金平つ酢
豆腐のすまし汁

3 季節の果物(地場産物)

ドッグサンド
牛乳
コンソメスープ
ピオーネ

4

ハヤシライス
牛乳
キャベツの炒め物
日向夏ゼリー

5

ぶっかけうどん
牛乳
ちくわのいそべ揚げ
小松菜と油揚げの炒め煮

6

郷土料理(沖縄県)

ごはん
牛乳
豆腐チャンプル
にんじんしりしり

9

ごはん
牛乳
きびなごフライ
いそ煮
なすと油揚げのみそ汁

10

ソーイブレッド
牛乳
若鶏の香草焼き
キャベツのソテー
ビーンズスープ

11

ビビンバ
牛乳
わかめスープ
冷凍みかん

12

ごはん
牛乳
夏野菜のピリ辛炒め
はるさめスープ

13

月見にちなんで

ごはん
牛乳
若鶏の梅みそかけ
たきあわせ
月見かまぼこ入りすまし汁

16

敬老の日

17

地場産物を使用した料理(なす)

パン
牛乳
なすとじゃがいものミートソース焼き
野菜スープ
ブルーベリージャム

18

ごはん
牛乳
肉じゃが
キャベツの炒め煮
いそわかめふりかけ

19

ベーコンときのこのスパゲティ
牛乳
野菜ソテー

20

郷土料理(岡山県)

ごはん
牛乳
ままかりの酢漬け
大豆あえ
かぼちゃのみそ汁

23

振替休日

24

季節の料理

パン
牛乳
あじのトマトソースかけ
とうがんスープ
ブルーベリーヨーグルト

25

あまから豚みそ丼
牛乳
かふうスープ

26

地場産物を使用した料理(なす)

ごはん
牛乳
マーボーなす
チンゲンサイとしめじの中華あえ

27

季節の果物(地場産物)

ごはん
牛乳
豚肉のブルコギ
キムチスープ

30

ごはん
牛乳
さわらの薬味ソースかけ
もやしのからしあえ
茎わかめのみそ汁

献立は材料その他の都合により変更することがあります。