令和5年度

# 9月分予定献立表

岩根
岩出市学校給食共同調理場

休み明けは、体のだるさや、心の不調を訴えたりする人がいて、その原因の一つに「生活リズムの乱れ」があります。朝、日の光を浴びる、朝ごはんをしっかり食べる、などをして、1日のリズムを整えましょう。

**9月使用予定の市内産・県内産野菜と果物**

たまねぎ、しょうが、なす、ねぎ、こまつな、きゅうり、ねごろおおとう、ぶどう

前年度使用した結果などを参考にしているため、変更になる場合があります。

岩出市産野菜が使われている日にはそうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

○給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

## 金

**1**
○ 牛乳
□ ごはん
こうやどうふのふくめに
○ こうやどうふ　☆ だいこん
○ ひらてん　さとう
☆ こんにゃく　しょうゆ
☆ にんじん　みりん
☆ いんげんまめ　さけ
うめずからあげ（2こ）
○ とりにく　さけ
うめず　かたくりこ
しょうゆ
682kcal

## 月

**4**
○ ※ジョア
□ パン
ようふうツナじゃが
○ ツナ　□ じゃがいも
☆ にんじん　□ オリーブゆ
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ パセリ　こしょう
タンドリーチキン
○ とりにく　☆ レモン
○ ヨーグルト　カレーこ
☆ しょうが　しょうゆ
☆ にんにく　ケチャップ
594kcal

**11**
○ 牛乳
□ パン
カラフルスープ
○ とりにく　☆ もやし
☆ はくさい　☆ コーン
☆ こまつな　□ さつまいも
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ にんじん　こしょう
※とうふハンバーグ（デミグラスソース）
○ ※とうふハンバーグ　あかワイン
☆ たまねぎ　ケチャップ
☆ にんじん　ウスタソース
☆ えのきたけ　マスタード
さとう　デミグラスソース
623kcal

**18**
敬老の日

**25**
○ 牛乳
□ こくとうパン
オニオンスープ
○ ベーコン　□ パンこ
○ こなチーズ　□ こめあぶら
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ にんじん　しお
☆ パセリ
あげどりのバターきのこソースがけ
○ とりにく　しお
☆ えのきたけ　さけ
☆ しいたけ　かたくりこ
☆ しょうが　しょうゆ
☆ にんにく　みりん
□ バター　さとう
597kcal

## 火

**5**
○ 牛乳
□ ごはん
マーボーなす
○ ぶたにく　○ みそ
○ とりにく　しょうゆ
○ だいずにく　トウバンジャン
☆ なす　さけ
☆ しょうが　かたくりこ
☆ たまねぎ　さとう
☆ ねぎ　くろず
☆ にんじん　こしょう
☆ にんにく　ちゅうかだし
ナムル
☆ ほうれんそう　□ ごま、ごまあぶら
☆ まめもやし　さけ
☆ にんじん　さとう
☆ にんにく　しょうゆ
☆ しょうが
608kcal

**12**
○ 牛乳
ちゅうかどん
□ ごはん　☆ しょうが
○ ぶたにく　☆ はくさい
○ うずらたまご　□ ごまあぶら
○ あつあげ　ちゅうかだし
☆ たまねぎ　こしょう
☆ にんじん　しょうゆ
☆ こまつな　かたくりこ
キャベツのごましおこんぶあえ
○ しおこんぶ　□ ごまあぶら
☆ キャベツ　□ ごま
☆ きりぼしだいこん　しょうゆ
☆ にんじん
579kcal

**19**
○ 牛乳
□ ごはん
ねごろおおとういりチンジャオロース
○ ぶたにく　☆ にんにく
○ あつあげ　□ ごまあぶら
☆ ねごろおおとう　かたくりこ
☆ たけのこ　さけ
☆ にんじん　ちゅうかだし
☆ たまねぎ　しょうゆ
☆ もやし　オイスターソース
ちゅうかごまわかめサラダ
○ とりにく　□ ごまあぶら
○ わかめ　しょうゆ
☆ きゅうり　うめず
☆ にんじん　みりん
□ はるさめ　さとう
□ ごま
541kcal

## 水

**6**
○ 牛乳
□ ごはん
みそワンタンスープ
○ にくいりワンタン　☆ しょうが
☆ にんじん　○ みそ
☆ コーン　だしパック
☆ こまつな　ちゅうかだし
☆ たまねぎ　チキンブイヨン
☆ にんにく
○ ※あげしゅうまい（2こ）
牛乳を飲んで水分補給！
593kcal

**13**
○ 牛乳
□ ごはん
にくじゃが
○ ぶたにく　□ じゃがいも
☆ にんじん　しょうゆ
☆ たまねぎ　さとう
☆ いんげんまめ　さけ
☆ こんにゃく　みりん
うめとキャベツのおかかあえ
○ ツナ　□ ごま
○ かつおぶし　□ ごまあぶら
☆ きゅうり　さけ
☆ にんじん　さとう
☆ キャベツ　みりん
☆ うめ　しょうゆ
☆ ぶどう（ピオーネ）（1こ）
606kcal

**20**
○ 牛乳
□ ごはん
わかめとたまねぎのみそしる
○ わかめ　□ じゃがいも
○ あぶらあげ　○ みそ
☆ たまねぎ　だしパック
☆ にんじん
※ソースカツ
○ ※とんかつ　さとう
ウスターソース　さけ
ちゅうのうソース
679kcal

## 木

**7**
○ 牛乳
□ パン
チキンビーンズ
○ とりにく　トマトピューレ
○ だいず　ケチャップ
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ しめじ　さとう
☆ にんじん　こしょう
☆ ねごろおおとう　カレーこ
□ じゃがいも
コブサラダ
○ ハム　☆ にんにく
○ ミックスビーンズ　しょうゆ
☆ キャベツ　みりん
☆ にんじん　こしょう
☆ コーン
□ ※ドレッシング（クラス　1ぽん）
674kcal

**14**
○ 牛乳
□ パン
とうにゅういりクリームシチュー
○ とりにく　○ ぎゅうにゅう
☆ いんげんまめ　○ とうにゅう
☆ にんじん　シチュールウ
☆ たまねぎ　コンソメ
□ じゃがいも　しろワイン
○ なまクリーム
○ ※じゃがオムレツ
614kcal

**21**
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ パン
ポークシチュー
○ ぶたにく　☆ しめじ
○ だいず　□ じゃがいも
☆ たまねぎ　コンソメ
☆ にんじん　ハヤシルウ
☆ トマト
たらのこうそうフライ
○ たら　□ パンこ
☆ バジル　こしょう
□ こむぎこ　しお
649kcal

**28**
○ ※ジョア
ことしの十五夜（じゅごや）は29日！
□ パン
ジャージャースパめん
□ スパゲティ　☆ ねぎ
○ とりにく　○ みそ
○ ぶたにく　テンメンジャン
☆ しょうが　しょうゆ
☆ たまねぎ　さけ
☆ にんじん　トウバンジャン
☆ はくさい　ちゅうかだし
☆ チンゲンサイ
ブロッコリーサラダ
☆ ブロッコリー　☆ たまねぎ
☆ コーン　□ たまねぎドレッシング
☆ にんじん
606kcal

## 金

**8**
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ ごはん
ぶたじる
○ ぶたにく　☆ こんにゃく
○ とうふ　☆ たまねぎ
○ あぶらあげ　○ みそ
☆ にんじん　だしパック
☆ だいこん　さけ
☆ こまつな
さばのたつたあげ
○ さば　さけ
☆ しょうが　みりん
こしょう　かたくりこ
ガーリック
しょうゆ
705kcal

**15**
○ 牛乳
□ ごはん
タイピーエン
○ ぶたにく　☆ しょうが
○ いか　☆ いんげんまめ
○ うずらたまご　□ はるさめ
☆ はくさい　さけ
☆ たまねぎ　ちゅうかだし
☆ にんじん　こしょう
※あげにくだんご（やさいソース）（2こ）
○ ※にくだんご　さとう
☆ なす　くろず
☆ ピーマン　かたくりこ
☆ にんじん　トウバンジャン
しょうゆ
ケチャップ
652kcal

**22**
○ 牛乳
きつねどん
□ ごはん　☆ しょうが
○ とりにく　しょうゆ
○ あぶらあげ　さとう
☆ にんじん　みりん
☆ えだまめ　さけ
☆ しいたけ　かつおだし
こまつなのごまおかかあえ
☆ こまつな　○ かつおぶし
☆ にんじん　さとう
☆ キャベツ　しょうゆ
□ ごま
604kcal

**29**
さかなのほねにちゅういしましょう
○ 牛乳
□ ごはん
おつきみじる
○ とりにく　☆ こんにゃく
☆ れんこん　□ さといも
☆ にんじん　□ さつまいも
☆ えのきたけ　○ みそ
☆ しいたけ　だしパック
さばのかばやきふう
○ さば　さとう
☆ しょうが　しょうゆ
☆ ねぎ　みりん
しょうゆ　かたくりこ
さけ
654kcal

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

✱ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
✱9月分の給食費引き落としは、10月10日（火）になりますので、よろしくお願いします。
✱ 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。