

9月分予定献立表

生活のリズムを取り戻そう!

2学期が始まって1週間がたちました。まだまだ夏休みの気分から抜け出せない人もたくさんいますね。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るよう心がけて早起きを、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

がつしょうよてい
**9月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物**

じゃがいも、なす、きゅうり
トマト、冬瓜、ねぎ大唐
クレソン、黒あわびたけ、ぶどう

木	金
1	2
○牛乳	○牛乳
□げんりょうパン	□ごはん
やきそば ○ やきそばめん ☆ にんじん ○ ぶたにく ☆ たまねぎ ○ ちくわ さけ ☆ キャベツ	やさいのうまに ○ とりにく ☆ こんにやく ○ こうどうふ □ じゃがいも ○ ひらてん さとう ☆ だいこん しょうゆ ☆ にんじん みりん ☆ いんげん さけ
うめずサラダ ○ かいそう うめず ☆ だいこん さとう ☆ きゅうり しょうゆ ☆ こんにやく	※とうふハンバーグ(マーボソース) ○ ※とうふハンバーグ ○ みそ ○ ぶたにく さとう ○ とりにく しょうゆ ☆ たまねぎ さけ ☆ しょうが トウバンジャン ☆ にんにく かたくりこ
☆ぶどう(2こ)	
634kcal	685kcal

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□パン	□ゆかりごはん	□ごはん	□パン	□ごはん
□※チルドチョコ	□ひやしうどん	□※さけふりかけ	□ボークシチュー	□さといもだいごんのそばろに
カラフルスープ ○ ベーコン ☆ くらあわびたけ ☆ トマト ☆ コーン ☆ たまねぎ □ じゃがいも ☆ キャベツ コンソメ ☆ クレソン こしょう	キャベツとささみのサラダ ○ とりにく しょうゆ ☆ キャベツ さとう ☆ きゅうり す ☆ もやし しお ☆ コーン	いそに ○ ぶたにく ☆ いんげん ○ ひじき □ じゃがいも ○ あつあげ しょうゆ ○ ほねく さとう ○ だいず さけ ☆ たまねぎ みりん ☆ にんじん	ブロッコリーのサラダ ○ ツナ ☆ にんじん ☆ ブロッコリー ☆ コーン ☆ キャベツ	さんまのかばやき ○ さんま しょうゆ ☆ ねぎ さけ ☆ しょうが さとう かたくりこ みりん □ ※おつまみゼリー
○※ハムカツ	○※ごもくあつやきたまご めんつゆクラス1~2ほん	○※ぎょうざフライ(2こ)	□※ドレッシングクラス1ほん	
745kcal	641kcal	696kcal	681kcal	748kcal

12	13	14	15	16
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□こくとうパン	カレーライス □ ごはん ☆ にんじん □ じゃがいも カレールウ ○ とりにく ウスターソース ☆ たまねぎ コンソメ	□※わかめごはん ユイミータン ○ ぶたにく ☆ ねぎ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ ちゅうかだし ☆ たまねぎ さけ ☆ にんじん こしょう ☆ キャベツ かたくりこ ☆ コーン	□パン □※ミルメークココア じゃがもちのスープ ○ ベーコン ☆ ごまつな □ じゃがもち ☆ しめじ ☆ だいごん ☆ コーン ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう ※やきウイナー(チリビーンズソース) ○ ※ウイナー ケチャップ ○ だいず カレーこ ☆ たまねぎ チリパウダー ☆ トマト しょうゆ ☆ トマトピューレ かたくりこ	□ごはん ○ ぶたにく □ こまる ☆ たまねぎ □ ごまあぶら ☆ にんじん さけ ☆ ねころおとう さとう ☆ しいたけ しお ☆ しょうが こしょう ☆ にんにく しょうゆ
しろみぎかなのいちじくソース ○ ほき さとう ☆ いちじく しょうゆ ☆ レモン あかワイン しお かたくりこ いまがおいしいきせつです	フルーツあんじん ○ かんてん □ あんにんどうふ ☆ パイン □ ゼリー ☆ みかん ☆ もも	ヤンニョムチキン(2こ) ○ とりにく さけ ☆ しょうが しょうゆ しお ケチャップ かたくりこ さとう コチュジャン	□※ウイナー(チリビーンズソース) ○ ※ウイナー ケチャップ ○ だいず カレーこ ☆ たまねぎ チリパウダー ☆ トマト しょうゆ ☆ トマトピューレ かたくりこ	ピリからもやし ○ ハム しょうゆ ☆ きゅうり さとう ☆ もやし す ☆ コーン トウバンジャン □ ごまあぶら
703kcal	722kcal	662kcal	651kcal	664kcal

19	20	21	22	23
○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□ごはん	□ごはん	□パン	□ごはん
はっぼうさい ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ いか □ ごまあぶら ○ うすらだまご さけ ☆ にんじん しょうゆ ☆ たまねぎ ちゅうかだし ☆ はくさい かたくりこ ☆ もやし こしょう	ちくせんに ○ とりにく □ さといも ○ ひらてん □ ごまあぶら ☆ にんじん しょうゆ ☆ ごぼう さとう ☆ いんげん さけ ☆ だいごん みりん ☆ こんにやく	コーンポタージュ ○ ベーコン □ じゃがいも ☆ たまねぎ □ きゅうにゅう ☆ にんじん コンソメ ☆ コーン ポタージュルウ	キャロットラペ ○ ツナ □ ごまあぶら ☆ にんじん しょうゆ ☆ キャベツ さとう ☆ きゅうり こしょう ☆ レモン	□ごはん
○※はるまき	○※にくだんご(2こ)			

26	27	28	29	30
○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□げんりょうパン	□ごはん	□ごはん	□パン	□ごはん
ベンネのボロネーゼ ○ ベンネ ○ こなチーズ ○ とりにく トマトピューレ ○ ぶたにく ケチャップ ☆ たまねぎ デミグラスソース ☆ にんじん しょうゆ ☆ セロリ コンソメ ☆ なす こしょう	□※たまごふりかけ とうがンのみそしる ○ とうふ ☆ キャベツ ☆ とうがん ☆ ねぎ ☆ ごまつな ○ みそ ☆ えのきたけ だしパック	□ごはん とうふのチゲふう ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ とうふ ☆ にんにく ☆ はくさいキムチ □ ごまあぶら ☆ はくさい ○ みそ ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ もやし さけ ☆ にら しょうゆ ☆ たまねぎ みりん ☆ えのきたけ	□※いちごミックスジャム きりぼしだいごんのスープ ○ ベーコン ☆ にんじん ☆ きりぼしだいごん □ じゃがいも ☆ はくさい コンソメ ☆ いんげん こしょう ☆ たまねぎ	□ごはん キャベツのちゅうかに ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ あつあげ □ ごまあぶら ☆ キャベツ しょうゆ ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ たまねぎ こしょう ☆ チンゲンサイ かたくりこ ☆ しいたけ
かぼちゃサラダ ○ ハム ☆ にんじん ☆ かぼちゃ □ じゃがいも ☆ きゅうり	さばたつたのあまずあんかけ ○ さば さけ ☆ たまねぎ しょうゆ ☆ にんじん す ☆ ねころおとう さとう ☆ しょうが みりん	きゅうりとじゃこのすのもの ○ ちりめんじゃこ しょうゆ ○ わかめ す ☆ きゅうり さとう □ こま しお	※ハンバーグ(デミグラスソース) ○ ※ハンバーグ トマトピューレ ☆ たまねぎ ケチャップ ☆ しめじ ウスターソース ☆ デミグラスソース さとう	○※えびミックスフライ
671kcal	669kcal	585kcal	689kcal	734kcal

□・・・き(な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11日(火)になりますので、よろしくお願ひします。
* 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。

岩出市産の野菜が使われている日には、そうへいちゃん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。