

9月分予定献立表

体が明け、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。

生活リズムを整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

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、
ねごろおとう、ぶどう、クレソン

前年度使用した結果などを参考に
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、
さがしてみね

※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。

1
○牛乳
パン
トマトのはいったポトフ
○どりにく ☆しめじ ☆にんじん □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆キャベツ こしょう ☆トマト
ツナときりぼしだいごんのサラダ
○ツナ ☆レモン ☆きりぼしだいごん □オリーブ油 ☆きゅうり しお ☆にんじん さとう
563kcal

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

4
○牛乳
ごはん
マーボーなす
○ぶたにく ○みそ ○どりにく しょうゆ ○だいにく 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 くらす ☆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 ☆まめやし さけ ☆にんじん さとう ☆にんにく しょうゆ ☆しょうが
608kcal

5
○※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 □オリーブ油 ☆たまねぎ コンソメ ☆パセリ こしょう
タンドリーチキン
○どりにく ☆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

6
○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 ☆こんにやく 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 ☆きゅうり さとう ☆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

7
○牛乳
ごはん
ぶたじる
○ぶたにく ☆こんにやく ○とうふ ☆たまねぎ ○あぶらあげ ○みそ ☆にんじん だしパック ☆だいごん 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 ☆しょうが かたくりこ ガーリック しょうゆ
705kcal

8
○牛乳
パン
チキンピーンズ
○どりにく トマトピューレ ○だいにす 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 ☆ねごろおとう カレーこ □じゃがいも
ゴブサラダ
○ハム ☆にんにく ○ミックスピーンズ しょうゆ ☆キャベツ みりん ☆にんじん コンソメ ☆コーン
※ドレッシング(クラス 1ぼん)
874kcal

11
○牛乳
ちゅうかどん
○ごはん ☆しょうが ○ぶたにく ☆はくさい ○うすらだまご □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 ☆きりぼしだいごん しょうゆ ☆にんじん
579kcal

12
○牛乳
パン
カラフルスープ
○どりにく ☆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 あがワイン ☆たまねぎ ケチャップ ☆にんじん ウスターソース ☆えのきたけ マスタード さとう デミグラスソース
623kcal

13
○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 チキンパイオン ☆にんにく
※あけしゅうまい(2こ)
牛乳を飲んで 水分補給!
593kcal

14
○牛乳
ごはん
タイビーエン
○ぶたにく ☆しょうが ○いか ☆いんげんまめ ○うすらだまご □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
※あけにくだんこ(やさいソース)(2こ)
○※にくだんこ さとう ☆なす くらす ☆ピーマン かたくりこ ☆にんじん トウバンジャン しょうゆ
614kcal

15
○牛乳
パン
とうにゅういりクリームシチュー
○どりにく ○きゅうにゅう ☆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 しるワイン ○なまクリーム
※じゃがオムレツ
614kcal

18
敬老の日
664kcal

19
○牛乳
パン
ミネストローネ
○ベーコン ☆にんにく ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん □マカロニ ☆ルソソ □オリーブ油 ☆セロリ ウスターソース ☆トマト コンソメ ☆トマトピューレ こしょう
※くらすいりりやきハンバーグ
○※ハンバーグ さけ ☆たまねぎ くらす ☆だいごん みりん しょうゆ かたくりこ さとう
643kcal

20
○牛乳
ごはん
キムチスープ
○どりにく ☆たまねぎ ○とうふ ☆はくさいキムチ ☆はくさい □はるさめ ☆にんじん □ごま ☆しいたけ ○みそ ☆もやし す ☆こまつな ちゅうかだし
※きょうざ(2こ)
696kcal

21
○牛乳
きつねどん
○ごはん ☆しょうが ○どりにく 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

22
○牛乳
パン
ポークシチュー
○ぶたにく ☆しめじ ○だいにす □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 ☆パセリ こしょう □ごまぎこ しお
649kcal

25
○牛乳
チキンカレーライス
○ごはん □じゃがいも ○どりにく カレールウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆にんじん コンソメ
ひじきとピーンズのサラダ
○ひじき ☆にんじん ○ミックスピーンズ ☆キャベツ
※ドレッシング(クラス 1ぼん)
664kcal

26
○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 □ごまあぶら ☆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ごソースがけ
○どりにく 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

27
○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

28
○牛乳
ごはん
おつきみしる
○どりにく ☆こんにやく ☆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
さばのかばやしきふう
○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

29
○※ジョア
パン
ジャージャーバーム
○スバグディ ☆ねぎ ○どりにく ○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

□・・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)になりまして、よろしくお願ひします。
 * 未納の方については、和歌山商工業界所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名		
1 金	パン トマトの入ったポトフ ツナと切干し大根のサラダ	牛乳	パン(小麦) トマトの入ったポトフ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナと切干し大根のサラダ(無)
4 月	ごはん マーボーなす ナムル	牛乳	マーボーなす[鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(大豆 小麦 ごま 鶏)] ナムル[豆もやし(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
5 火	パン 洋風ツナじゃが タンドリーチキン	ジョア	パン(小麦) ジョア(乳) 洋風ツナじゃが[調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] タンドリーチキン[鶏 ヨーグルト(乳) 調味料(小麦 大豆)]
6 水	ごはん 肉じゃが <small>梅とキャベツのおかか和え ピオーネ(ぶどう1個)</small>	牛乳	肉じゃが[豚 調味料(小麦 大豆)] 梅とキャベツのおかか和え[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] ピオーネ(ぶどう)(無)
7 木	ごはん 豚汁 さばの竜田揚げ	牛乳	豚汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの竜田揚げ[さば 調味料(小麦 大豆)]
8 金	パン チキンビーンズ コブサラダ(ドレッシング クラス1本)	牛乳	パン(小麦) チキンビーンズ[鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コブサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆)] ドレッシング(大豆)
11 月	中華丼 キャベツのごま塩昆布和え	牛乳	中華丼[豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)] キャベツのごま塩昆布和え[塩昆布(小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
12 火	パン カラフルスープ 豆腐ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳	パン(小麦) カラフルスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆腐ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 りんご)]
13 水	ごはん みそワタンスープ 揚げしゅうまい(2個)	牛乳	みそワタンスープ[ワタン(小麦 卵 ごま 大豆 豚) 調味料(さば 大豆 小麦 ごま 鶏)] 揚げしゅうまい(豚 小麦)
14 木	ごはん タイピーエン <small>揚げ肉団子(野菜ソースがけ)(2個)</small>	牛乳	タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)] 揚げ肉団子(野菜ソースがけ)[肉団子(小麦 乳 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆)]
15 金	パン 豆乳入りクリームシチュー じゃがオムレツ	牛乳	パン(小麦) 豆乳入りクリームシチュー[鶏 牛乳(乳) 豆乳(大豆) 生クリーム(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)] じゃがオムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆)
19 火	パン ミネストローネ 黒酢入り照り焼きハンバーグ	牛乳	パン(小麦) ミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 黒酢入り照り焼きハンバーグ[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆)]
20 水	ごはん キムチスープ ぎょうざ(2個)	牛乳	キムチスープ[鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(大豆 小麦 ごま 鶏)] ぎょうざ(豚 鶏 小麦 大豆)
21 木	きつね丼 小松菜のごまおかか和え	牛乳	きつね丼[鶏 枝豆(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] 小松菜のごまおかか和え[ごま 調味料(小麦 大豆)]
22 金	パン ポークンシチュー たらの香草フライ	牛乳	パン(小麦) ポークンシチュー[豚 大豆 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)] たらの香草フライ(小麦 パン粉(小麦 大豆))
25 月	チキンカレーライス <small>ひじきとビーンズのサラダ(ドレッシング クラス1本)</small>	牛乳	チキンカレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ひじきとビーンズのサラダ(無) ドレッシング(無)
26 火	黒糖パン オニオンスープ 揚げ鶏のバターきのこソースがけ	牛乳	黒糖パン(小麦) オニオンスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) パン粉(小麦 大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 揚げ鶏のバターきのこソースがけ[鶏 バター(乳) 調味料(小麦 大豆)]
27 水	ごはん わかめとたまねぎのみそ汁 ソースカツ	牛乳	わかめとたまねぎのみそ汁[油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] ソースカツ[カツ(小麦 乳 大豆 豚)]
28 木	ごはん お月見汁 さばの蒲焼き風	牛乳	お月見汁[鶏 調味料(さば 大豆)] さばの蒲焼き風 [さば 調味料(小麦 大豆)]
29 金	パン ジャージャースパ麺 ブロッコリーサラダ	ジョア	パン(小麦) ジョア(乳) ジャージャースパ麺[スパゲティ(小麦) 鶏 豚 調味料(大豆 ごま 小麦 鶏)] ブロッコリーサラダ[調味料(大豆)]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部 商品名を載せています。