

# 9月分予定献立表

金

はやね ばやあ  
早寝・早起き・  
あさ  
朝ごはん

早起き!  
早寝!  
朝ごはん!

しゅうかん  
習慣にしましょう

せいかつ  
生活リズム

あさ かた みなあ  
~朝ごはんのとり方を見直そう~

みなさんは朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝から元気にスタートできるように、毎日きちんと食べましょう!

|    |    |
|----|----|
| 1  | 牛乳 |
| 2  | 牛乳 |
| 3  | 牛乳 |
| 4  | 牛乳 |
| 5  | 牛乳 |
| 6  | 牛乳 |
| 7  | 牛乳 |
| 8  | 牛乳 |
| 9  | 牛乳 |
| 10 | 牛乳 |
| 11 | 牛乳 |
| 12 | 牛乳 |
| 13 | 牛乳 |
| 14 | 牛乳 |
| 15 | 牛乳 |
| 16 | 牛乳 |
| 17 | 牛乳 |
| 18 | 牛乳 |
| 19 | 牛乳 |
| 20 | 牛乳 |
| 21 | 牛乳 |
| 22 | 牛乳 |
| 23 | 牛乳 |
| 24 | 牛乳 |
| 25 | 牛乳 |
| 26 | 牛乳 |
| 27 | 牛乳 |
| 28 | 牛乳 |
| 29 | 牛乳 |
| 30 | 牛乳 |
| 31 | 牛乳 |

| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
| 4   | 5   | 6   | 7  | 8  |
| <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいも</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>カレーウ</li> </ul> <p>なし</p> <p>645kcal</p>   | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>サラダうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>ツナ</li> <li>キャベツ</li> <li>もやし</li> <li>きゅうり</li> <li>パプリカ</li> </ul> <p>※あつやきたまご</p> <p>※めんつゆクラス2ぼん</p> <p>735kcal</p>   | <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくげんに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>ちくわ</li> <li>にんじん</li> <li>こんにゃく</li> <li>ごぼう</li> <li>れんこん</li> <li>いんげん</li> </ul> <p>ごますあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハム</li> <li>きりほしだいこん</li> <li>ほうれんそう</li> <li>キャベツ</li> <li>もやし</li> </ul> <p>587kcal</p> | <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうふのすましじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とうふ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>えのきだけ</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>さばのうめみそだれかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さば</li> <li>みそ</li> <li>うめ</li> </ul> <p>676kcal</p>                     | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>なつやさいのトマトに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>ベーコン</li> <li>マカロニ</li> <li>じゃがいも</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>クレソン</li> <li>セロリ</li> </ul> <p>※かぼちゃコロッケ</p> <p>741kcal</p>   |
| 11  | 12  | 13  | 14   | 15   |
| <p>ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>※ふりかけ(のり)</p> <p>のみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>だいこん</li> </ul> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>みそ</p> <p>だしパック <p>赤キ</p> <p>カレーパンこ</p> <p>542kcal</p> </p>  | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>トマトのうみのミートスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティ</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>しめじ</li> </ul> <p>ガーリック</p> <p>ケチャップ</p> <p>トマトピューレ</p> <p>しょうゆ</p> <p>コンソメ</p> <p>おこなチーズ</p> <p>かんてんのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かんてん</li> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> </ul> <p>コーン</p> <p>しそドレッシング</p> <p>649kcal</p>                                     | <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>いか</li> <li>うずらたまご</li> <li>ピーマン</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>はくさい</li> </ul> <p>もやし</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さけ</p> <p>しょうゆ</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>こしょう</p> <p>かたくりこ</p> <p>からあげ(2こ)</p> <p>からあげのもと</p> <p>732kcal</p>          | <p>牛乳</p> <p>ふたにくとごぼうのやながわどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>たまご</li> <li>ごぼう</li> <li>たまねぎ</li> <li>ねぎ</li> </ul> <p>はるさめとひじきのすえもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>はるさめ</li> <li>ひじき</li> <li>にんじん</li> <li>キャベツ</li> <li>コーン</li> <li>ごま</li> </ul> <p>641kcal</p> | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>※クリームゴールド</p> <p>ジュリエンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>えのきだけ</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>※ハンバーグ(やさいソース)</li> <li>※ハンバーグ</li> <li>たまねぎ</li> <li>ピーマン</li> <li>にんじん</li> <li>しめじ</li> </ul> <p>ケチャップ</p> <p>トマトピューレ</p> <p>ウスターソース</p> <p>さとう</p> <p>こしょう</p> <p>625kcal</p> |
| 18  | 19  | 20  | 21   | 22   |
| <p>けいろう ひ<br/>敬老の日</p> <p>パン</p> <p>ポークシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>しめじ</li> </ul> <p>★トマト</p> <p>ハヤシルフ</p> <p>コンソメ</p> <p>こしょう</p> <p>かみかみあまぎサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナ</li> <li>いか</li> <li>きりほしだいこん</li> <li>きゅうり</li> <li>コーン</li> </ul> <p>ごま</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>す</p> <p>649kcal</p> | <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※ひじきのり</p> <p>じゃがもちのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがもち</li> <li>とうふ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>わかめ</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>えのきだけ</p> <p>にんじん</p> <p>みそ</p> <p>だしパック</p> <p>※あけだしどうふ(わふうあんかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※あけだしどうふ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しょうが</li> <li>しょうゆ</li> </ul> <p>さとう</p> <p>さけ</p> <p>みりん</p> <p>かたくりこ</p> <p>しょうゆ</p> <p>628kcal</p> | <p>牛乳</p> <p>きんぴらそばろどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>とりにく</li> <li>たまご</li> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>きりほしだいこん</li> </ul> <p>※きゅうりとわかめのすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめ</li> <li>きゅうり</li> <li>ごま</li> <li>さとう</li> </ul> <p>640kcal</p>                 | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>※りんごジャム</p> <p>ビーフンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>クレソン</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>もやし</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p> <p>さけ</p> <p>こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>645kcal</p>   |  |
| 25  | 26  | 27  | 28   | 29   |
| <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>とうふ</li> <li>たまねぎ</li> <li>ねぎ</li> <li>しいたけ</li> <li>しょうが</li> </ul> <p>みそ</p> <p>さとう <p>しょうゆ <p>トウバンジャン</p> <p>テンメンジャン</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>かたくりこ</p> <p>だいがくいも(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいも</li> <li>さとう</li> </ul> <p>しょうゆ</p> <p>かたくりこ</p> <p>717kcal</p> </p></p>                   | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>※マーシャルピンズ</p> <p>やきそば</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>やきそばめん</li> <li>とりにく</li> <li>ちくわ</li> <li>もやし</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>★キャベツ</p> <p>こしょう</p> <p>やきそばソース</p> <p>ウスターソース</p> <p>とんかつソース</p> <p>だいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>コーン</li> <li>きゅうり</li> <li>さとう</li> </ul> <p>しお</p> <p>す</p> <p>しょうゆ</p> <p>730kcal</p>           | <p>ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>※ふりかけ(さけ)</p> <p>なすのみそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>なす</li> <li>たまねぎ</li> <li>えのきだけ</li> <li>ねぎ</li> </ul> <p>とうふ</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みそ</p> <p>だしパック</p> <p>※にくじゃがフライ</p> <p>618kcal</p>  | <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいのごもくに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく</li> <li>こうやどうふ</li> <li>ちくわ</li> <li>さといち</li> <li>こんにゃく</li> <li>だいこん</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>ごぼう</p> <p>いんげん</p> <p>さとう</p> <p>しょうゆ</p> <p>さけ</p> <p>みりん</p> <p>※いわしのみぞれに</p> <p>650kcal</p>                   | <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>かぼちゃポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>かぼちゃ</li> <li>たまねぎ</li> <li>しめじ</li> </ul> <p>にんじん</p> <p>コンソメ</p> <p>ポタージュのもと</p> <p>きゅうり</p> <p>マカロニサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニ</li> <li>ハム</li> </ul> <p>きゅうり</p> <p>★キャベツ</p> <p>※マヨネーズクラス1ぼん</p> <p>682kcal</p>               |

□・・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(からだのちようしをととのえる)

\* 材料の割合により、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(水)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。

| 日曜   | 献立名  |     |   |
|------|--|-----|---|
| 1 金  | 黒糖パン<br>フルーツポンチ<br><small>野菜サラダ(ドレッシングクラス1本) しゅうまい(2個)</small> | 牛乳  | 黒糖パン(小麦 大豆 乳)<br>フルーツポンチ[ゼリー(りんご)]<br>野菜サラダ[ハム(卵 乳 豚 大豆)] ドレッシング(小麦 大豆 りんご 豚) しゅうまい(卵 鶏 小麦 豚 乳 大豆 ごま)             |
| 4 月  | カレーライス<br>梨  | 牛乳  | カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 豚 鶏 りんご)]  |
| 5 火  | パン ブルーベリージャム<br>サラダうどん(めんつゆクラス2本)<br>厚焼きたまご                    | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳) ブルーベリージャム(無)<br>サラダうどん[うどん(小麦) ツナ(大豆) 調味料(小麦 大豆)] めんつゆ(小麦 大豆)<br>厚焼きたまご(卵 小麦 大豆)                      |
| 6 水  | ごはん<br>筑前煮<br>ごま酢あえ  | 牛乳  | 筑前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)]<br>ごま酢あえ[ハム(卵 乳 豚 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]  |
| 7 木  | わかめごはん<br>豆腐のすまし汁<br>さばの梅みそだれかけ                                | 牛乳  | わかめごはん(無)<br>豆腐のすまし汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)]<br>さばの梅みそだれかけ[さば 調味料(大豆)]                                      |
| 8 金  | パン<br>野菜のトマト煮<br>かぼちゃのコロッケ                                     | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳)<br>野菜のトマト煮[鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(りんご 小麦 大豆 牛 豚 鶏)]<br>かぼちゃのコロッケ(乳 小麦 大豆)                      |
| 11 月 | ごはん ふりかけ(のり)<br>麩のみそ汁<br>ホキのカレーパン粉焼き                           | ジョア | ふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) ジョア(乳)<br>麩のみそ汁[油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)]<br>ホキのカレーパン粉焼き[調味料(小麦)]                                |
| 12 火 | パン<br>トマト風味のミートスパゲティ<br>寒天のサラダ                                 | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳)<br>トマト風味のミートスパゲティ[スパゲティ(小麦 大豆 さけ) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>寒天のサラダ[調味料(小麦 大豆)]                   |
| 13 水 | ごはん<br>八宝菜<br>から揚げ(2個)   | 牛乳  | 八宝菜[豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>から揚げ[鶏 調味料(小麦 乳 大豆)]  |
| 14 木 | ごはん<br>豚肉とごぼうの柳川風<br>春雨とひじきのあえもの                               | 牛乳  | 豚肉とごぼうの柳川風[豚 卵 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)]<br>春雨とひじきのあえもの[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]   |
| 15 金 | パン クリームゴールド<br>ジュリエンスープ<br>ハンバーグ(野菜ソース)                        | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳) クリームゴールド(乳 大豆)<br>ジュリエンスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]<br>ハンバーグ[ハンバーグ(鶏 豚 大豆) 調味料(りんご)]            |
| 19 火 | パン<br>ポークシチュー<br>かみかみ甘酢サラダ                                     | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳)<br>ポークシチュー[豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)]<br>かみかみ甘酢サラダ[いか ツナ(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]                                 |
| 20 水 | ごはん ひじきのり<br>じゃがもちのみそ汁<br>揚げだし豆腐(和風あんかけ)                       | 牛乳  | ひじきのり(小麦 大豆)<br>じゃがもちのみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)]<br>揚げだし豆腐[揚げだし豆腐(大豆 ゼラチン 小麦) 調味料(小麦 大豆)]                     |
| 21 木 | きんぴらそぼろ丼<br>きゅうりとわかめの酢の物                                       | 牛乳  | きんぴらそぼろ丼[鶏 豚 卵 調味料(小麦 大豆)]<br>きゅうりとわかめの酢の物[ごま 調味料(小麦 大豆)]   |
| 22 金 | パン りんごジャム<br>ビーフンスープ<br>白身魚フライ                                 | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳) りんごジャム(りんご)<br>ビーフンスープ[鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>白身魚フライ(小麦 大豆)                                   |
| 25 月 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>大学芋(2個)                                       | 牛乳  | マーボー豆腐[豚 鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)]<br>大学芋[調味料(小麦 大豆)]   |
| 26 火 | パン マーシャルピンズ<br>焼きそば<br>大根サラダ                                   | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(乳 大豆)<br>焼きそば[麺(小麦 大豆 豚) 豚 調味料(豚 大豆 りんご)]<br>大根サラダ[調味料(小麦 大豆)]                               |
| 27 水 | ごはん ふりかけ(さけ)<br>なすのみそ汁<br>肉じゃがフライ                              | ジョア | ふりかけ(さけ 乳 大豆 ごま 小麦) ジョア(乳)<br>なすのみそ汁[豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)]<br>肉じゃがフライ(牛 小麦 乳 大豆 卵)                           |
| 28 木 | ごはん<br>秋野菜の五目煮<br>いわしのみぞれ煮                                     | 牛乳  | 秋野菜の五目煮[鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)]<br>いわしのみぞれ煮(小麦 大豆 さば)  |
| 29 金 | パン<br>かぼちゃポタージュ<br><small>マカロニサラダ(マヨネーズクラス1本)</small>          | 牛乳  | パン(小麦 大豆 乳)<br>かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)]<br>マカロニサラダ[マカロニ(小麦) ハム(卵 乳 豚 大豆) マヨネーズ(大豆 卵 りんご)] |

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
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、表示していません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* 一部 商品名を載せています。