

9月分予定献立表

月	火	水	木	金
1 ○牛乳	2 ○※ジョア(いちご)	3 ○牛乳	4 ○牛乳	5 ○牛乳
パン トマトとまめのスープ ○ベーコン □じゃがいも ★たまねぎ □マカロニ ★キャベツ □ひよこまめ ★トマト □レンズまめ ★プロッコリー コンソメ ★にんじん こしょう	ごはん ちくせんに ○とりにく ★こんにやく ○ひらてん しょうゆ ★はいこん さとう ★にんじん さけ ★ごぼう みりん ★いんげん □ごまあぶら	ごはん じゃがいものそばろに ○とりにく □じゃがいも ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん さとう ★いんげん さけ ★しょうが みりん ★こんにやく	パン ABCマカロニスープ ○とりにく ★にんじん ★キャベツ □マカロニ ★たまねぎ コンソメ ★だいこん こしょう ★ごまつな	げんりょうごはん ながさきちゃんぽん □ちゃんぽんめん ★とうもろこし ○ぶたにく ★しょうが ○いか ちゃんぽんスープのもと ○かまぼこ ちゅうかだし ○とうにゅう しょうゆ ★キャベツ さけ ★もやし しお ★いんげん こしょう ★にんじん
○※ぎゅうにくコロッケ	○※いわしのうめに ほねごとたべられます。	じゃこあえ ★だいこん しょうゆ ★きゅうり さとう ○ちりめんじゃこ □ごまあぶら	○※とうにゅうクリームコロッケ	○※ぎょうざ(2こ)
703kcal	598kcal	589kcal	582kcal	597kcal
8 ○牛乳	9 ○牛乳	10 ○※ジョア	11 ○牛乳	12 ○牛乳
パン チキンチャップ ○とりにく □ケチャップ ★たまねぎ あかワイン ★にんじん ちゅうのうソース ★しめじ コンソメ ★いんげん しお ★にんにく さとう □じゃがいも こしょう	ごはん とうにゅうごまみそしる ○ぶたにく ★こんにやく ○あぶらあげ □じゃがいも ★はくさい ○とうにゅう ★ごまつな □ねりごま ★にんじん ○みそ ★えのきたけ だしパック ★ごぼう	ごはん なすいりこやでたんたんどん ○ごはん □ごまあぶら ○とりにく ○みそ ○こうやどうふ しょうゆ ★たまねぎ オイスターソース ★にんじん さとう ★ふわとろながなす さけ ★しょうが ちゅうかだし □ごま トウバンジャン	パン チキンヌードルスープ ○とりにく ★いんげん ★キャベツ □マカロニ ★たまねぎ コンソメ ★だいこん こしょう ★にんじん	ビビンバ ○ごはん ★きりぼしだいこん ○とりにく ★にんにく ○ぶたにく ★しょうが ○だいすく □ごま ○たまご □ごまあぶら ★はくさいキムチ しょうゆ ★キャベツ さとう ★にんじん す ★ほうれんそう
○※まぐろカツ	○※まぐろカツ	ごまマヨネーズあえ ○ツナ □ごま ○ちりめんじゃこ □たまごなしマヨネーズ ★だいこん す ★にんじん しょうゆ	しろみざかなのいちじくソース ○たら しょうゆ ★いちじく さとう ★レモン あかワイン しお かたくりこ こしょう	はるさめサラダ ★きゅうり □ごまあぶら ★とうもろこし す ○はるさめ しょうゆ □ごま さとう
584kcal	605kcal	624kcal	609kcal	596kcal
15 ○牛乳	16 ○※ジョア(ブルーベリー)	17 ○牛乳	18 ○牛乳	19 ○牛乳
パン カレースパじる ○とりにく □カレールウ ★たまねぎ トマトピューレー ★にんじん コンソメ □じゃがいも こしょう □スパゲティ	ごはん とうがんに ○ぶたにく ★にんじん ○とうふ ★ふわとろながなす ○あぶらあげ ○みそ ★とうがんだしパック ★ごまつな	ハヤシライス ○ごはん ★トマト ○ぶたにく □じゃがいも ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ハヤシルウ	パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン □じゃがいも ★たまねぎ ○ぎゅうにく ★かぼちゃ ポタージュのもと ★しめじ コンソメ	スタミナにくみそどん ○ごはん □ごま ○とりにく □ごまあぶら ○ぶたにく ○みそ ○だいすく しょうゆ ★たまねぎ オイスターソース ★にんじん さとう ★しょうが ちゅうかだし ★にんにく さけ ★しいたけ トウバンジャン
さかなのほねにちゅういしましょう	さかなのほねにちゅういしましょう	さかなのほねにちゅういしましょう	さかなのほねにちゅういしましょう	さかなのほねにちゅういしましょう
敬老の日	秋分の日	敬老の日	敬老の日	敬老の日
さばのかおりあげ ○さば しょうゆ かたくりこ さとう ★しょうが さけ	しろみざかなのきのこなんぼんづけ ○たら す かたくりこ ★しめじ ★たまねぎ しょうゆ ★えのきたけ さとう	しろみざかなのいちじくソース ○たら しょうゆ ★いちじく さとう ★レモン あかワイン しお かたくりこ こしょう	ハニレモンチキン(2こ) ○とりにく かたくりこ ★レモン しょうゆ しお みりん こしょう はちみつ	もやしとあおなのナムル ★もやし □ごまあぶら ★ごまつな しょうゆ ★にんじん さとう ★にんにく しお □ごま トウバンジャン □ごまあぶら
620kcal	681kcal	598kcal	676kcal	579kcal
22 ○牛乳	23 ○牛乳	24 ○※ジョア	25 ○牛乳	26 ○牛乳
パン カレースパじる ○とりにく □カレールウ ★たまねぎ トマトピューレー ★にんじん コンソメ □じゃがいも こしょう □スパゲティ	ごはん きムチに ○ぶたにく ★こんにやく ○とうふ ○みそ ★はくさい □ごまあぶら ★はくさいキムチ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★もやし しょうゆ ★にんにく さとう	ごはん ぶたじる ○ぶたにく ★はくさい ○とうふ ★ごぼう ★たまねぎ □じゃがいも ★にんじん ○みそ ★だいこん だしパック	パン なつのミネストローネ ○ベーコン ★にんにく ★たまねぎ □じゃがいも ★トマト □マカロニ ★キャベツ トマトピューレー ★ズッキーニ コンソメ ★ふわとろながなす □オリーブゆ ★しめじ こしょう	ごはん かみなりあつあげ ○とりにく ★こんにやく ○あつあげ □ごまあぶら ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん さとう ★だいこん みりん ★ごぼう だしパック ★いんげん ちゅうかだし ★しいたけ かたくりこ ★しょうが
○※ハンバーグ(デミグラスソース)	○※ハンバーグ(デミグラスソース)	○※ハンバーグ(デミグラスソース)	○※ハンバーグ(デミグラスソース)	○※ハンバーグ(デミグラスソース)
620kcal	640kcal	589kcal	614kcal	589kcal
29 ○牛乳	30 ○※ジョア(ブルーベリー)	9月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ふわとろ長なす、人参、 胡瓜、冬瓜、玉ねぎ		
パン とうにゅうコーンポタージュ ○ベーコン □じゃがいも ★たまねぎ ○とうにゅう ★にんじん ★コーンクリーム ★とうもろこし コーンポタージュのもと ★いんげん コンソメ	ごはん きムチに ○ぶたにく ★こんにやく ○とうふ ○みそ ★はくさい □ごまあぶら ★はくさいキムチ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★もやし しょうゆ ★にんにく さとう	岩出市の食材が使われて いる日は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。		
○※ウインナー	○※いかドーナツフライ(2こ)	夏野菜パワー たくさん たべましょう！		
640kcal	614kcal	給食では、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。		

□・・・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(からだのしょうじをとのえる)
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。