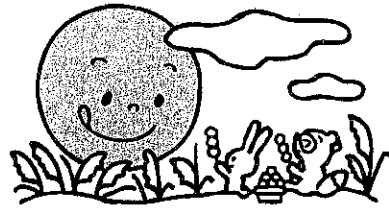


9月分予定献立表

がっ にも
9月 21日
じゅうご げ
十五夜



水		木		金					
1		2		3					
<input type="checkbox"/> ごはん こうやどうふとうずらたまごのごもく <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> ししいだけ <input type="checkbox"/> とうずらたまご さとう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> たまねぎ さけ <input type="checkbox"/> ※とりにくとえだまめのキャベツあげ <p style="text-align: right;">720kcal</p>		<input type="checkbox"/> ※ゆかりごはん <input type="checkbox"/> ひやしうどん レモンサラダ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> こめあぶら <input type="checkbox"/> レモン <input type="checkbox"/> ※ごもくしゅうまい(2こ) ※めんつゆクラス2ぼん <p style="text-align: right;">699kcal</p>		<input type="checkbox"/> ※ジョア <input type="checkbox"/> パン かぼちゃポターージュ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> きゅうりゆづ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ポターージュルウ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ※マヨたまハムカツ  <p style="text-align: right;">688kcal</p>					
<input type="checkbox"/> 牛乳 わふうドライカレー <input type="checkbox"/> ごはん さけ <input type="checkbox"/> ぶたにく カレーこ <input type="checkbox"/> とりにく ケチャップ <input type="checkbox"/> にんじん ウスターソース <input type="checkbox"/> たまねぎ しお <input type="checkbox"/> ごぼう こしょう <input type="checkbox"/> こんにゃく ガーリック <input type="checkbox"/> しょうが しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ さとう やさいのごまじゃこあえ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあえのもと <input type="checkbox"/> こまつな しょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <p style="text-align: right;">680kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ※マーシャルピンス タイビーエン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> とうずらたまご <input type="checkbox"/> ほるさめ <input type="checkbox"/> はくさい さけ <input type="checkbox"/> たまねぎ こしょう <input type="checkbox"/> こまつな ちゅうがだし <input type="checkbox"/> ※ぎゅうにくコロツケ <p style="text-align: right;">756kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 ハヤシライス <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しめじ こうやどうふのサラダ <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ※マヨネースクラス1ぼん <p style="text-align: right;">729kcal</p>		<input type="checkbox"/> ※ジョア <input type="checkbox"/> ※わかめごはん なすとあぶらあげのみそしる <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こまつな だしパック <input type="checkbox"/> あぶらあげ しろみざかなのあますあんかけ <input type="checkbox"/> ほき <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> ねぎ さとう <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> しお す <input type="checkbox"/> こしょう トウパンジャン <p style="text-align: right;">608kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんどうパン チキンとパンネのクリームに <input type="checkbox"/> パンネ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> きゅうりゆづ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> シチュールウ <input type="checkbox"/> ※スペインふうオムレツ  <p style="text-align: right;">779kcal</p>	
<input type="checkbox"/> 牛乳 ブルコギどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> もやし さとう <input type="checkbox"/> こんにゃく さけ <input type="checkbox"/> りんご トウパンジャン <input type="checkbox"/> にんにく かたくりこ きゅうりのおかかあえ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> おかつおびし <input type="checkbox"/> キャベツ さとう <input type="checkbox"/> ちくわ しょうゆ <p style="text-align: right;">602kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ※いちごミックスジャム ABCマカロニスープ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こしょう ぶたにくのトマトソースかけ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> しろワイン <input type="checkbox"/> たまねぎ さとう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> パサル <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かたくりこ <p style="text-align: right;">701kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ※のりのつくだに にくじゃが <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ひらたけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも さとう <input type="checkbox"/> たまねぎ さけ <input type="checkbox"/> にんじん みりん ちくさあえ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ぼうれんそう <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> もやし しょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ さとう <p style="text-align: right;">664kcal</p>		<input type="checkbox"/> ※ジョア <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ※たまごふりかけ ぶたじる <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> はくさい だしパック <input type="checkbox"/> こまつな さばのからみみぞれかけ <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だいごん トウパンジャン <input type="checkbox"/> さとう さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ かたくりこ <input type="checkbox"/> す <p style="text-align: right;">682kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> パン やきそば <input type="checkbox"/> やきそばめん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> にんじん さけ いとがまほごきゅうりのサラダ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> キャベツ しょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり さとう <input type="checkbox"/> コーン す <p style="text-align: right;">659kcal</p>	
<input type="checkbox"/> 牛乳 ブラウシチュー <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ コールスローサラダ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> クレソン <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ※ドレッシングクラス1ぼん <p style="text-align: right;">688kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごはん おつきみごんで おつきみじる <input type="checkbox"/> かぼちゃもち <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こほう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> くるあわびだけ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> たまねぎ だしパック うめずからあげ(2こ) <input type="checkbox"/> とりにく さけ <input type="checkbox"/> うめず かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ※なしゼリー <p style="text-align: right;">698kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 ちゅうかどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> テンゲンサイ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> とうずらたまご <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> あつあげ しょうゆ <input type="checkbox"/> にんじん ちゅうがだし <input type="checkbox"/> たまねぎ こしょう <input type="checkbox"/> はくさい かたくりこ だいがくいも(2こ) <input type="checkbox"/> さつまいも しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <p style="text-align: right;">690kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ※りんごジャム くきわかめスープ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> はくさい こしょう <input type="checkbox"/> もやし ※ハンバーグ(マーマレードソース) <input type="checkbox"/> ※ハンバーグ さとう <input type="checkbox"/> マーマレード みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ かたくりこ <p style="text-align: right;">684kcal</p>			
<input type="checkbox"/> ※ヨーグルト <input type="checkbox"/> ごはん こんさいのピラからいために <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ひらたけ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいごん さとう <input type="checkbox"/> にんじん しょうゆ <input type="checkbox"/> こほう さけ <input type="checkbox"/> こんにゃく コチュジャン <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ※ぎゅうそぼろコロツケ <p style="text-align: right;">675kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> パン ジャージャースパム <input type="checkbox"/> スパゲッティ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> テンメンジャン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> トウパンジャン <input type="checkbox"/> はくさい しょうゆ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ さけ <input type="checkbox"/> にんじん ちゅうがだし <input type="checkbox"/> ねぎ かんぴょうのサラダ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> かんぴょう しょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ さとう <p style="text-align: right;">658kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 カレーライス <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コンソメ かいそうサラダ <input type="checkbox"/> かいそう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しそドレッシング <input type="checkbox"/> きゅうり  <p>かいそうには、カルシウムやてつぷん、しよくもつせんにがいっぱいです!</p> <p style="text-align: right;">653kcal</p>		<input type="checkbox"/> 牛乳 9月使用予定の県内産食材 たまねぎ、きゅうり、ねぎ、こまつな、なす、かぼちゃ、さつまいも、くるあわびだけ、クレソン  <p style="text-align: right;">690kcal</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月分の給食費引当額とは、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。

日	曜	献立名	
1	水	ごはん 牛乳 高野とうずら卵の五目煮 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ	高野とうずら卵の五目煮{鶏 高野豆腐(大豆) うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆)} 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(鶏 小麦 大豆)
2	木	ゆかりごはん 牛乳 冷やしうどん(めんつゆクラス2本) レモンサラダ 五目しゅうまい(2個)	ゆかりごはん(無) 冷やしうどん(小麦) めんつゆ(小麦 大豆) レモンサラダ{鶏 調味料(小麦 大豆)} 五目しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚)}
3	金	パン ジョア かぼちゃポターージュ マヨたまハムカツ	パン(小麦) ジョア(乳) かぼちゃポターージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} マヨたまハムカツ(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
6	月	和風ドライカレー 牛乳 野菜のごまじゃこあえ	和風ドライカレー{鶏 豚 調味料(小麦 大豆)} 野菜のごまじゃこあえ{ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)}
7	火	パン マーシャルピンズ 牛乳 タイピーエン 牛肉コロッケ	パン(小麦) マーシャルピンズ(大豆 乳) タイピーエン{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} 牛肉コロッケ(大豆 牛 小麦 乳)
8	水	ハヤシライス 牛乳 高野豆腐のサラダ(マヨネーズクラス1本)	ハヤシライス{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 高野豆腐のサラダ{高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)} マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
9	木	わかめごはん ジョア なすと油揚げのみそ汁 白身魚の甘酢あんかけ	わかめごはん(無) ジョア(乳) なすと油揚げのみそ汁{油揚げ(大豆) 麩(小麦) 調味料(大豆 さば)} 白身魚の甘酢あんかけ{調味料(小麦 大豆)}
10	金	黒糖パン 牛乳 チキンとペンネのクリーム煮 スペイン風オムレツ	黒糖パン(小麦) チキンとペンネのクリーム煮{ペンネ(小麦) 鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
13	月	プルコギ丼 牛乳 きゅうりのおかかあえ	プルコギ丼{豚 りんご ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)} きゅうりのおかかあえ{調味料(小麦 大豆)}
14	火	パン いちごミックスジャム 牛乳 ABCマカロニスープ 豚肉のトマトソースがけ	パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) ABCマカロニスープ{マカロニ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 豚肉のトマトソースがけ{豚(豚 大豆)}
15	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 肉じゃが 千草あえ	のりの佃煮(小麦 大豆) 肉じゃが{豚 鶏 調味料(小麦 大豆)} 千草あえ{卵 ごま 調味料(小麦 大豆)}
16	木	ごはん たまごふりかけ ジョア 豚汁 さばの辛味みぞれがけ	たまごふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 卵) ジョア(乳) 豚汁{豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばの辛味みぞれがけ{さば 調味料(小麦 大豆)}
17	金	パン 牛乳 焼きそば 糸かまぼこときゅうりのサラダ	パン(小麦) 焼きそば{焼きそば麺(小麦 大豆 鶏 豚 もも りんご) 豚} 糸かまぼこときゅうりのサラダ{かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(ごま 小麦 大豆)}
21	火	黒糖パン 牛乳 ブラウンシチュー コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	黒糖パン(小麦) ブラウンシチュー{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} コールスローサラダ(無) ドレッシング(無)
22	水	ごはん 牛乳 お月見汁 梅酢から揚げ(2個) 梨ゼリー	お月見汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 梅酢から揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)} 梨ゼリー(無)
24	金	パン りんごジャム 牛乳 茎わかめのスープ ハンバーグ(マーメレードソース)	パン(小麦) りんごジャム(りんご) 茎わかめのスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ{ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)}
27	月	ごはん ヨーグルト 根菜のピリ辛炒め煮 牛そぼろコロッケ	ヨーグルト(乳 ゼラチン) 根菜のピリ辛炒め煮{鶏 調味料(小麦 大豆)} 牛そぼろコロッケ(小麦 卵 乳 牛 大豆)
28	火	パン 牛乳 ジャージャースパ麺 かんぴょうのサラダ	パン(小麦) ジャージャースパ麺{スパゲッティ(小麦 大豆 さけ) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} かんぴょうのサラダ{かまぼこ(卵 えび かに) 調味料(小麦 大豆 ごま)}
29	水	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	カレーライス{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 海藻サラダ{調味料(小麦 大豆)}
30	木	中華丼 牛乳 大学芋(2個)	中華丼{豚 うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} 大学芋{調味料(小麦 大豆)}

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、表示をしていません。

* (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。

* 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おりません。

* 一部 商品名を載せています。

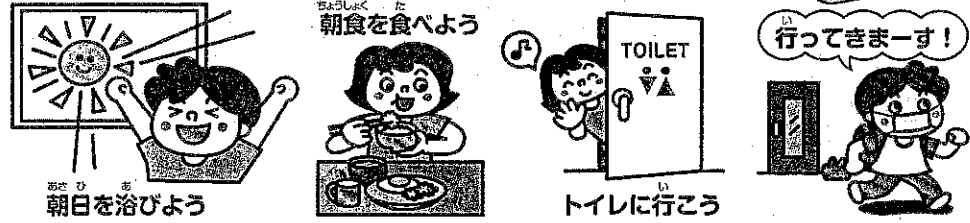
8月9月給食だより

令和3年度 8月
岩出市学校給食共同調理場

ながいようで、あつという間の夏休みでした。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり、生活のリズムが乱れがちです。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べて日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると夜もぐっすり眠れて、生活リズムが整います。

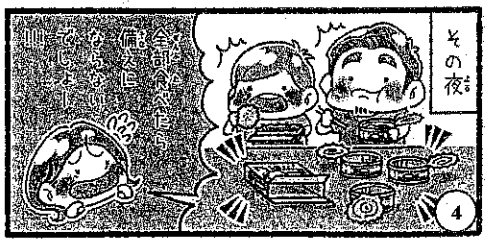
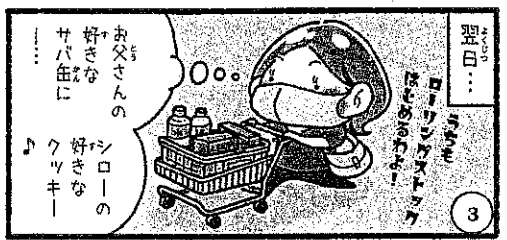
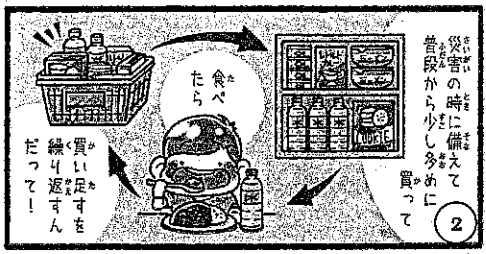
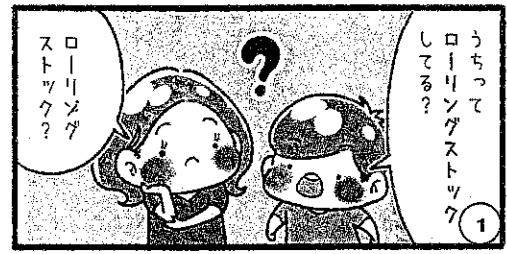
生活リズムを整えよう!

1日を元気にスタートさせるには

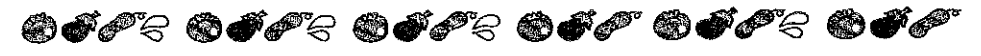


9月1日 防災の日

ローリングストックしてる?



~8・9月の献立より~



「岩出っカレーライス」
...岩出市特産品の「ねごろ大唐」と「黒あわびたけ」が入っています。岩出市の特産品を知る良い機会になればと思います。

「チキンとパンネのクリーム煮」
...いつもはトマト味のパンネをクリーム煮にしました。パンネなどのパスタ料理は給食センターで作ると、出来上がりから食べるまで時間差があり、ゆで加減や、火の通し加減がとても難しいです。子どもたちにおいしく食べてもらえるように、調理員さんはゆで時間の調整や、出来上がり時間を釜ごとにするなどの工夫をしています。

「プルコギ丼」
...韓国の代表的な肉料理です。プルは「火」コギは「肉」という意味で、漬けこんだ肉と野菜を焼きながら食べる料理です。給食ではこのプルコギをアレンジし、丼にしました。甘い味付けで食欲が増すメニューです。

「高野とうずら卵の五目煮」
...鶏肉、高野豆腐、うずら卵、乾燥しいたけ、人参、いんげん、玉ねぎ、こんにゃくを使った煮物です。うずら卵は人気食材の一つで、栄養価も優れていて、成長期に必要なカルシウムや鉄もたくさん含まれています。高野豆腐に含まれるたんぱく質や、乾燥しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムや鉄の吸収をよくする働きがあります。



~行事食『お月見献立』~
「お月見」は平安時代から伝わる風習で、十五夜(旧暦8月15日)に農作物の収穫を祝って団子や里芋をお供えして月を眺めるもので、今年は9月21日が十五夜です。
「お月見汁」...満月に見立てたかぼちゃ入り団子が入っています。