

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し、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。

9月使用予定の市産・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

月		火		水		木		金	
5		6		7		8		9	
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※さけふりかけ</p> <p>いそに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ○だいす さけ ☆たまねぎ みりん ☆にんじん <p>○※しゅうまい(2こ)</p> <p>696kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※チルドチョコ</p> <p>カラフルスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆くろあわびたけ ☆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 <p>○※ハムカツ</p> <p>745kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>※ゆかりごはん</p> <p>ひやしうどん キャベツとささみのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うどん ☆コーン ○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 <p>○※ごもくあつやきたまご</p> <p>めんつゆクラス1~2ほん</p> <p>641kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※おひたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ☆えのきだけ ○とりにく ☆しょうが ○ひらてん さとう ○さといも しょうゆ ☆だいこん す ☆たまねぎ さけ ☆にんじん かたくりこ ☆いんげん <p>さんまのかばやし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>○※おつきみせりー</p> <p>748kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ボークシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ☆トマト ○だいす □じゃがいも ☆たまねぎ ハヤシルウ ☆にんじん コンソメ ☆しめじ <p>ブロッコリーのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツチ ☆にんじん ☆ブロッコリー ☆コーン ☆キャベツ <p>○※ドレッシングクラス1ほん</p> <p>681kcal</p>	
12		13		14		15		16	
<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ☆だいこん みりん ☆こんにゃく <p>○※にくだんご(2こ)</p> <p>676kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※ミルメクココア</p> <p>じゃがもちのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆ごまつな □じゃがもち ☆しめじ ☆だいこん ☆コーン ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう <p>※やきウイナー(チリビーンズソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※ウイナー ケチャップ ○だいす カレー ☆たまねぎ チリパウダー ☆トマト しお トマトピューレ かたくりこ <p>651kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ☆にんじん □じゃがいも カールウ ○とりにく ウスターソース ☆たまねぎ コンソメ <p>フルーツあんじん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かんでん □あんじんどうふ ☆パイン □ゼリー ☆みかん ☆もも <p>722kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのチゲふう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 ☆えのきだけ <p>きゅうりとじゃこのすもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちりめんじゃこ しょうゆ ○わかめ す ☆きゅうり さとう しお ○ごま <p>585kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ボークビーンズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ☆いんげん ○だいす ケチャップ □じゃがいも トマトピューレ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん さとう ☆しめじ こしょう <p>しるみざかなのいちじくソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ほき さとう ☆いちじく しょうゆ ☆レモン あかワイン しお こしょう かたくりこ <p>703kcal</p>	
19		20		21		22		23	
<p>ひろう ひ 敬老の日</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>コーンポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン □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 <p>キャロットラペ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ツチ □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 <p>644kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>※わかめごはん</p> <p>ユイミータン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>ヤンニョムチキン(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>662kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>はっぼうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ☆しょうが ○いか □ごまあぶら ○うすらたまご 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 <p>○※はるまき</p> <p>684kcal</p>		<p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>※いちごミックスジャム</p> <p>きりほしだいこんのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペーコン ☆にんじん ☆きりほしだいこん □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 <p>※ハンバーグ(デミグラスソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○※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 <p>689kcal</p>			
26		27		28		29		30	
<p>○※ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>※たまごふりかけ</p> <p>とうがんとみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とうふ ☆キャベツ ☆とうがん ☆ねぎ ☆ごまつな ○みそ ☆えのきだけ だしパック <p>さばつつたのあまずあんかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さば さけ ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん す ☆ねごろおとう さとう ☆しょうが みりん かたくりこ <p>669kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>げんりょうパン</p> <p>ペンネのポロネーゼ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ペンネ ○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 <p>かぼちゃサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハム ☆にんじん ☆かぼちゃ □じゃがいも ☆きゅうり <p>※マヨネースクラス1ほん</p> <p>671kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>○※えびミックスフライ</p> <p>734kcal</p>		<p>○牛乳</p> <p>チャプチェどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごはん ほるさめ ○ぶたにく □ごま ☆たまねぎ □ごまあぶら ☆にんじん さけ ☆ねごろおとう 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 <p>ピリからもやし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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 <p>664kcal</p>			

□・・・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(からだのちようしをととのえる)

* 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。

日曜	献立名		
1 木	ごはん のりの佃煮 なすと厚揚げのみそ汁 とり天(2個)	ジョア	のりの佃煮(小麦 大豆) ジョア(乳) なすと厚揚げのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} とり天{鶏 小麦 調味料(小麦 大豆)}
2 金	減量パン 焼きそば 梅酢サラダ ぶどう(2個)	牛乳	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} 梅酢サラダ{調味料(小麦 大豆)}
5 月	ごはん さけふりかけ いそ煮 しゅうまい(2個)	牛乳	さけふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 さけ) いそ煮{豚 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)} しゅうまい(小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏 豚)
6 火	パン チルドチョコ カラフルスープ ハムカツ	牛乳	パン(小麦) チルドチョコ(大豆 乳) カラフルスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハムカツ(小麦 大豆 鶏 豚)
7 水	ゆかりごはん 冷やしうどんキャベツとささみのサラダ(めんつゆクラス1~2本) 五目厚焼きたまご	牛乳	ゆかりごはん(無) 冷やしうどんキャベツとささみのサラダ{うどん(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆)} めんつゆ(小麦 大豆) 五目厚焼きたまご(卵 小麦 鶏 大豆 りんご)
8 木	ごはん 里芋と大根のそぼろ煮 さんまの蒲焼き お月見ゼリー	牛乳	里芋と厚揚げのそぼろ煮{鶏 豚 調味料(小麦 大豆)} さんまの蒲焼き{調味料(小麦 大豆)} お月見ゼリー(無)
9 金	パン ポークシチュー ブロッコリーのサラダ(ドレッシンググラス1本)	牛乳	パン(小麦) ポークシチュー{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ブロッコリーのサラダ(無) ドレッシング(ごま 大豆)
12 月	ごはん 筑前煮 肉団子(2個)	牛乳	筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} 肉団子(大豆 鶏 豚)
13 火	コッパン ミルメークココア じゃがもちのスープ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	牛乳	パン(小麦) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 焼きウインナー{ウインナー(鶏) 大豆}
14 水	カレーライス フルーツ杏仁	牛乳	カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツ杏仁{ゼリー(乳) もも}
15 木	ごはん 豆腐のチゲ風 きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳	豆腐のチゲ風{豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} きゅうりとじゃこの酢の物{ごま 調味料(小麦 大豆)}
16 金	黒糖パン ポークビーンズ 白身魚のいちじくソース	牛乳	黒糖パン(小麦) ポークビーンズ{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 白身魚のいちじくソース{調味料(小麦 大豆)}
20 火	パン コーンポタージュ キャロットラペ	牛乳	パン(小麦) コーンポタージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} キャロットラペ{調味料(小麦 大豆)}
21 水	わかめごはん ユイミータン ヤンニョムチキン(2個)	牛乳	わかめごはん(無) ユイミータン{鶏 豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ヤンニョムチキン{鶏 調味料(小麦 大豆)}
22 木	ごはん 八宝菜 春巻	牛乳	八宝菜{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 春巻(えび 小麦 乳 ごま 大豆 豚)
26 月	ごはん たまごふりかけ 冬瓜のみそ汁 さば竜田の甘酢あんかけ	ジョア	たまごふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳 卵) ジョア(乳) 冬瓜のみそ汁{豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} さば竜田の甘酢あんかけ{さば 調味料(小麦 大豆)}
27 火	減量パン なすのミートソースペンネ かぼちゃのサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳	パン(小麦) なすのミートソースペンネ{ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)} かぼちゃのサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆)} マヨネーズ(大豆 卵 りんご)
28 水	ごはん キャベツの中華煮 えびミックスフライ	牛乳	キャベツの中華煮{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} えびミックスフライ(大豆 卵 小麦 豚 えび 乳)
29 木	チャブチェ丼 ピリ辛もやし	牛乳	チャブチェ丼{豚 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)} ピリ辛もやし{ハム(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)}
30 金	パン いちごミックスジャム 切干し大根のスープ ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳	パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 切干し大根のスープ{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 牛 豚)}

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おりません。

* 一部 商品名を載せています。