

9月分予定献立表

金

1

○牛乳

□パン

トマトのはいたポトフ

- とりにく ☆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

ツナときりほしだいごんのサラダ

- ツナ ☆レモン
- ☆きりほしだいごん □オリーブ油
- ☆きゅうり しお
- ☆にんじん さとう

563kcal

8

○牛乳

□パン

チキンビーンズ

- とりにく トマトピューレ
- だいき 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
- ☆ねごろおおう カレー
- じゃがいも

コブサラダ

- ハム ☆にんにく
- ミックスビーンズ しょうゆ
- ☆キャベツ みりん
- ☆にんじん こしょう
- ☆コーン

※ドレッシング(クラス 1ぼん)

674kcal

15

○牛乳

□パン

とうにゅうりクリームシチュー

- とりにく ○ぎゅうにゅう
- ☆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 しろワイン
- なまクリーム

※じゃがオムレツ

614kcal

22

○牛乳

□パン

ポークシチュー

- ぶたにく ☆しめじ
- だいき □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

たらのごうそうフライ

- たら □パン
- ☆パザル こしょう
- おむぎ しお

649kcal

29

○※ジョア

□パン

ジャージャースパゲティ

- スパゲティ ☆ねぎ
- とりにく ○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

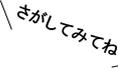
ブロッコリーサラダ

- ☆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

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す。



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。

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、
ねごろおおう、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。

休み明けは、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。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

月

火

水

木

4

○牛乳

□ごはん

マーボーなす

- ぶたにく ○みそ
 - とりにく しょうゆ
 - だいき 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

タンダーリーチキン

- とりにく ☆レモン
- ヨーグルト カレー
- ☆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え

- ツナ □ごま
- かつおぶし □ごまあぶら
- ☆きゅうり さけ
- ☆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
- とらふ ☆たまねぎ
- あぶらあげ ○みそ
- ☆にんじん だしバック
- ☆だいき 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

11

○牛乳

ちゅうかどん

- ごはん ☆しょうが
- ぶたにく ☆はくさい
- うすらたまご □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

キャベツのごましおこんぶあえ

- しおこんぶ □ごまあぶら
- ☆キャベツ □ごま
- ☆きりほしだいごん しょうゆ
- ☆にんじん

579kcal

12

○牛乳

□パン

カラフルスープ

- とりにく ☆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 あかワイン
- ☆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 だしバック
- ☆こまつな ちゅうかだし
- ☆たまねぎ チキンフィヨン
- ☆にんにく

※あげしゅうまい(2こ)

- ※あげしゅうまい(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
- うすらたまご □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

※あげにくだんご(やさしいソース)(2こ)

- ※あげにくだんご 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

705kcal

18

○牛乳

ひいらぎ ひ
敬老の日

□パン

ミネストローネ

- ペーコン ☆にんにく
- ☆たまねぎ □じゃがいも
- ☆にんじん □マカロニ
- ☆クレソン □オリーブ油
- ☆セロリ コンソメ
- ☆トマト こしょう
- トマトピューレ

※くらすりてりやきハンバーグ

- ※ハンバーグ さけ
- ☆たまねぎ くらす
- ☆だいき 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

- とりにく ☆たまねぎ
- とらふ ☆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

※ぎょうざ(2こ)

- ※ぎょうざ(2こ)

696kcal

21

○牛乳

きつねどん

- ごはん ☆しょうが
- とりにく 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

こまつなごまおかかえ

- ☆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

さかなのほねに
ちゅういしましょう

□パン

ポークシチュー

- ぶたにく ☆しめじ
- だいき □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

たらのごうそうフライ

- たら □パン
- ☆パザル こしょう
- おむぎ しお

649kcal

25

○牛乳

チキンカレーライス

- ごはん □じゃがいも
- とりにく カレールウ
- ☆たまねぎ ウスターソース
- ☆にんじん コンソメ

ひじきとビーンズのサラダ

- ひじき ☆にんじん
- ミックスビーンズ ☆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

- ペーコン □パン
- こなチーズ □こめあぶら
- ☆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

- とりにく 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汁

- わかめ □じゃがいも
- あぶらあげ ○みそ
- ☆たまねぎ だしバック
- ☆にんじん

※ソースカツ

- ※ソースカツ さとう
- ウスターソース さけ
- ちゅうのうソース

679kcal

28

○牛乳

さかなのほねに
ちゅういしましょう

□ごはん

おつきみじる

- とりにく ☆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 だしバック

さばのかばやきふろ

- 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

この日の十五夜
(じゅごや)は29日!

□パン

ジャージャースパゲティ

- スパゲティ ☆ねぎ
- とりにく ○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	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 梅とキャベツのおかか和え <small>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 揚げ肉団子(野菜ソースがけ)(2個)	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 ポークシチュー たらの香草フライ	牛乳 パン(小麦) ポークシチュー{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 ひじきとビーンズのサラダ(ドレッシング クラス1本)	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 パナナ 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。