

8月分予定献立表

おはしは、まいにちもってきてね！

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



火	水	木	金
25	26	27	28
○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
〇パン とうがんのスープ 〇ベーコン ☆キャベツ 〇じゃがいも ☆とうもろこし ☆とうがん ☆しめじ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ※やきウインナー(チリビーンズソース) 〇※ウインナー トマトピューレー 〇だいす ケチャップ ☆たまねぎ カレー ☆トマト チリパウダー 〇かたくりこ しお	〇※げんりょうわかめごはん ひやしうどん ぶたにくのごましゃぶサラダ 〇うどん ☆レタス 〇ぶたにく ☆にんにく ☆パプリカ 〇ごまドレッシング ☆きゅうり さけ ☆キャベツ ※ぎょうざ(2こ) ※めんつゆ(クラス2本)	なすとトマトのカレーライス 〇ごはん ☆にんじん 〇とりこ ☆ふわとろなす 〇じゃがいも ☆トマト ☆たまねぎ カレー ☆ねぎおひたし フルーツポンチ 〇ゼリー ☆みかん 〇かんてん ☆もも ☆パイナップル しっかり食べて、暑さをふきとばそう！	〇パン なつやさいのおこうじスープ 〇とりこ ☆スッキー二 〇じゃがいも ☆トマト ☆たまねぎ しおこうじ ☆にんじん コンソメ ☆キャベツ こしょう とりこにのマーマレードやき 〇とりこ 〇マーマレード ☆しょうが しょうゆ ☆にんにく
585kcal	686kcal	768kcal	628kcal

月
31
○牛乳
ビビンバ 〇ごはん ☆しょうが 〇とりこ ☆にんにく 〇ぶたにく 〇ごま 〇たまご 〇ごまあぶら ☆キャベツ 〇さとう ☆にんじん しょうゆ ☆ほうれんそう オイスターソース ☆きりぼしだいこん す ☆はくさいキムチ 〇※はるまき 8月31日は健康の日 750kcal

早起き 早寝

朝ごはん

元気に1日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

岩出市の食材が使われている日は、そうへいちゃんイラストをのせ、食材名を太字にしています。

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促進しています。

8月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物

ねぎ、大根、ふわとろなす、きゅうり、冬瓜、玉ねぎ

□・・・き (なつやちからのもとなる) ○・・・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。

8月分アレルギー表

日	曜	献立名	
25	火	パン 牛乳 冬瓜のスープ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	パン(小麦) 冬瓜のスープ[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(チリビーンズソース)[ウインナー(豚) 大豆]
26	水	減量わかめごはん ジョア 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ ぎょうざ(2個) めんつゆ(クラス2本)	減量わかめごはん(無) ジョア(乳) 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ[うどん(小麦) 豚 調味料(ごま 大豆)] ぎょうざ(小麦 大豆 鶏 豚) めんつゆ(小麦 大豆)
27	木	なすとトマトのカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	なすとトマトのカレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ(もも)
28	金	パン 牛乳 夏野菜の塩こうじスープ 鶏肉のマーマレード焼き	パン(小麦) 夏野菜の塩こうじスープ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 鶏肉のマーマレード焼き[鶏 調味料(小麦 大豆 オレンジ)]
31	月	ビビンバ 牛乳 春巻	ビビンバ[鶏 豚 卵(卵 小麦 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 春巻(ごま 大豆 小麦 鶏)

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。
 えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ
 キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン
 * 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。

9月分予定献立表

9月25日（金）

十五夜は家族で



お月見しませんか

月

火	水	木	金	
1 ○牛乳 □パン ボークシチュー ○ぶたにく ☆トマト ○だいず □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆しめじ ハヤシルウ ☆ブロッコリー キャロットラペ ○ツチ □こめあぶら ☆にんじん □さとう ☆キャベツ しょうゆ ☆きゅうり こしょう ☆レモン 616kcal	2 ○※ジョア(ブルーベリー) □ごはん キャベツとあつあけのいために ○ぶたにく ○みそ ○あつあけ □こめあぶら ☆たまねぎ □かたくりこ ☆にんじん しょうゆ ☆キャベツ ちゅうかだし ☆ねぎょうおおう テンメンジャン ☆しょうが トウバンジャン ○※いかドーナツフライ(2こ) 612kcal	3 ○牛乳 □ごはん うまおにくじゃが ○ぶたにく ☆にんにく □じゃがいも □こめあぶら ☆たまねぎ □さとう ☆にんじん しお ☆ねぎ さけ ☆こんにゃく みりん ☆しょうが ほうれんそうのごまじゃこあえ ○ちりめんじゃこ □こま ☆ほうれんそう □さとう ☆もやし しょうゆ 579kcal	4 ○牛乳 □パン ユイミータン ○とりにく ☆ほうれんそう ○とうふ ☆しょうが ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆にんじん さけ ☆キャベツ こしょう ☆とうもろこし ※ハンバーグ(バーベキューソース) ○※ハンバーグ □さとう ☆たまねぎ ケチャップ ☆りんご しょうゆ ☆にんにく す ☆しょうが さけ 582kcal	
7 ○※ジョア(いちご) □ごはん わかめスープ ○とりにく ☆はくさい ○とうふ ☆えのきだけ ○わかめ ☆にんにく ☆もやし □こま ☆にんじん ちゅうかだし ヤンニョムチキン(2こ) ○とりにく さけ ☆しょうが コチュジャン □かたくり ケチャップ □さとう しょうゆ しお 588kcal	8 ○牛乳 □パン わふううめスバゲッティ □スパゲッティ ☆にんにく ○ぶたにく ☆バセリ ○ツナ ☆うめ ☆たまねぎ □オリーブゆ ☆にんじん しお ☆しめじ こしょう ☆えのきだけ しょうゆ ☆エリンギ コンソメ ごまヨネーズあえ ○とりにく □たまごなしマヨネーズ ☆だいこん す ☆にんじん しょうゆ □こま 652kcal	9 ○牛乳 □ごはん いそに ○ぶたにく ☆いんげん ○ひじき □じゃがいも ○あつあけ □さとう ○ほねく しょうゆ ○だいず さけ ☆たまねぎ みりん ☆にんじん ○※しゅうまい(2こ) 658kcal	10 ○牛乳 なつやさいとひきにくのカレー □ごはん ☆ふわとろなす ○ぶたにく ☆ねぎょうおおう ○とりにく ☆トマト ☆かぼちゃ カレールウ ☆たまねぎ チーズいりコールスローサラダ ○チーズ □こめあぶら ☆キャベツ □さとう ☆きゅうり ワインビネガー ☆にんじん しお ☆とうもろこし こしょう ☆たまねぎ 661kcal	11 ○牛乳 □パン マセドアンスープ ○ベーコン ☆いんげん ○とりにく ☆しめじ ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん コンソメ ☆だいこん こしょう しろみずかなのいちじくソース ○だら あかワイン ☆いちじく しょうゆ ☆レモン しお □かたくりこ こしょう □さとう 637kcal
14 ○牛乳 ぎょうざのなかみどん □ごはん ☆にんにく ○とりにく □こめあぶら ○ぶたにく □かたくりこ ☆はくさい しお ☆たまねぎ こしょう ☆にら さけ ☆えのきだけ しょうゆ ☆しょうが ちゅうかだし なすのちゅうかあえ ○とりにく す ☆ふわとろなす しょうゆ ☆にんにく みりん ☆しょうが さけ □さとう トウバンジャン □こめあぶら 589kcal	15 ○牛乳 □パン じゃがベースープ ○ベーコン ☆ほうれんそう □じゃがいも ☆とうもろこし ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ☆キャベツ あじのカレーマリネ ○あじ □こめあぶら ☆たまねぎ □さとう ☆パプリカ す ☆バセリ しお □かたくりこ カレーこ 652kcal	16 ○※ジョア □ごはん とうふのチゲふう ○ぶたにく ☆しょうが ○とうふ ☆にんにく ☆はくさいキムチ □こめあぶら ☆はくさい ○みそ ☆にんじん ちゅうかだし ☆もやし しょうゆ ☆にら さけ ☆たまねぎ みりん ☆えのきだけ ○※チキンカツ 675kcal	17 ○牛乳 □ごはん かぼちゃとたまねぎのみそしる ○あつあけ ☆キャベツ ☆かぼちゃ ☆こんにゃく ☆たまねぎ ○みそ ☆こまつな だしバック ※とうふハンバーグ(わふうきのごソース) ○※とうふハンバーグ □さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆えのきだけ さけ ☆しょうが みりん □かたくりこ 552kcal	18 ○牛乳 □パン とりにくとマカロニのトマトに ○とりにく ☆バセリ □マカロニ □オリーブゆ □じゃがいも □さとう ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆しめじ ちゅうかうソース ☆トマト コンソメ ☆にんにく こしょう えだまめとツナのサラダ ○ツナ ☆キャベツ ☆えだまめ □たまごなしマヨネーズ ☆きりぼしだいこん □さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆にんじん しお 672kcal
21 けいろう ひ 敬老の日	22 きゅうじつ 休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 ○牛乳 □ごはん おつきみしる ○とうふ ☆こんにゃく ○あぶらあげ しょうゆ □さといも さけ ☆にんじん だしバック ☆こまつな しお ☆だいこん とりにくのきんざんじみそやき ○とりにく ○みそ ☆にんにく □さとう ○きんざんじみそ しょうゆ ☆きんざんじみそ しょうゆ てつくりみたらしだんこ(2こ) □じゃがもち □かたくりこ □さとう しょうゆ 672kcal	25 ○牛乳 □パン やきそば ○やきそばめん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆にんじん ○ちくわ さけ ☆キャベツ こしょう もやしとあおなナムル ☆もやし □こめあぶら ☆こまつな □さとう ☆にんじん しょうゆ ☆にんにく しお □こま トウバンジャン □こめあぶら 627kcal
28 ○牛乳 □ごはん あつあけとなすのみそしる ○あつあけ ☆はくさい ○わかめ ☆ねぎ ☆ふわとろなす ☆えのきだけ ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん だしバック さばのピリからみぞれがけ ○さば す ☆だいこん みりん □さとう さけ □かたくりこ トウバンジャン しょうゆ 592kcal	29 ○※ジョア(ブルーベリー) □パン まめとやさいのトマトスープ ○ベーコン ☆たまねぎ ○だいず ☆にんじん □しょういんげんまめ ☆キャベツ ☆ブロッコリー □マカロニ コンソメ ☆トマト こしょう ※かぼちゃひきにくフライ 669kcal	30 ○牛乳 ガバオライス □ごはん ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○ぶたにく ☆バジル ☆たまねぎ □こめあぶら ☆にんじん □さとう ☆ねぎょうおおう オイスターソース ☆パプリカ コンソメ ☆とうもろこし しょうゆ ☆だけのこ さけ ☆しいだけ トウバンジャン しそひじきあえ ○しそひじき ☆にんじん ☆キャベツ □こま ☆こまつな 609kcal	9月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ねころ大唐、ふわとろ長なす きゅうり、玉ねぎ 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。 岩出市は、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。	

□・・・き (ねつやちからのものになる)

○・・・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。

日 曜	献 立 名	
1 火	パン ポークシチュー キャロットラペ	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)} キャロットラペ{調味料(小麦 大豆)}
2 水	ごはん ジョア(ブルーベリー) キャベツと厚揚げの炒め煮 いかドーナツフライ(2個)	牛乳 ジョア(乳) キャベツと厚揚げの炒め煮{豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} いかドーナツフライ(いか 大豆 小麦 卵 乳)
3 木	ごはん 牛乳 うま塩肉じゃが ほうれん草のごまじゃこ和え	牛乳 うま塩肉じゃが{豚 調味料(ごま)} ほうれん草のごまじゃこ和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
4 金	パン 牛乳 ユイミータン ハンバーグ(バーベキューソース)	牛乳 パン(小麦) ユイミータン{鶏 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ハンバーグ(バーベキューソース){ハンバーグ(大豆 鶏 豚) りんご 調味料(小麦 大豆)}
7 月	ごはん ジョア(いちご) わかめスープ ヤンニョムチキン(2個)	牛乳 ジョア(乳) わかめスープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 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)}
8 火	パン 牛乳 和風梅スパゲッティ ごまマヨネーズ和え	牛乳 パン(小麦) 和風梅スパゲッティ{スパゲッティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ごまマヨネーズ和え{鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)}
9 水	ごはん 牛乳 いそ煮 しゅうまい(2個)	牛乳 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 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
10 木	夏野菜とひき肉のカレー 牛乳 チーズ入りコールスローサラダ	牛乳 夏野菜とひき肉のカレー{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏)} チーズ入りコールスローサラダ{チーズ(乳)}
11 金	パン 牛乳 マセドアンスープ 白身魚のいちじくソース	牛乳 パン(小麦) マセドアンスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 鶏 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)}
14 月	ぎょうざの中身并 牛乳 なすの中華和え	牛乳 ぎょうざの中身并{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} なすの中華和え{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)}
15 火	パン 牛乳 じゃがベースープ あじのカレーマリネ	牛乳 パン(小麦) じゃがベースープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} あじのカレーマリネ(無)
16 水	ごはん ジョア 豆腐のチゲ風 チキンカツ	牛乳 ジョア(乳) 豆腐のチゲ風{豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)
17 木	ごはん 牛乳 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)	牛乳 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース){豆腐ハンバーグ(大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆)}
18 金	パン 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 枝豆とツナのサラダ	牛乳 パン(小麦) 鶏肉とマカロニのトマト煮{鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 枝豆とツナのサラダ{枝豆(大豆) 調味料(小麦 大豆)}
24 木	ごはん 手作りみたらし団子(2個) 牛乳 お月見汁 鶏肉の金山寺みそ焼き	牛乳 手作りみたらし団子{調味料(小麦 大豆)} お月見汁{豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} 鶏肉の金山寺みそ焼き{鶏 調味料(小麦 大豆)}
25 金	パン 牛乳 焼きそば もやしと青菜のナムル	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} もやしと青菜のナムル{ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
28 月	ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ汁 さばのピリ辛みぞれがけ	牛乳 厚揚げとなすのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばのピリ辛みぞれがけ{さば 調味料(小麦 大豆)}
29 火	パン ジョア(ブルーベリー) 豆と野菜のトマトスープ かぼちゃひき肉フライ	牛乳 パン(小麦) ジョア(乳) 豆と野菜のトマトスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 大豆 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} かぼちゃひき肉フライ(小麦 大豆 豚 りんご)
30 水	ガパオライス 牛乳 しそひじき和え	牛乳 ガパオライス{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} しそひじき和え{しそひじき(大豆 小麦) ごま}

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。

えび カシューナッツ かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ
キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

*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。

8・9月給食だより

令和8年度 8月・9月
岩出市学校給食共同調理

楽しかった夏休みが終わり、いよいよ新学期のスタートです！夏休みの間、「夜更かし」や「朝ごはん抜き」などの不規則な生活になっていませんか？学校生活のリズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」がとても大切です。給食もしっかり食べてエネルギーをチャージし、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。



8月9月の献立より

夏野菜を使った料理や、食欲が出るカレーライス、ビビンバ、ガパオライスなどの丼物、暑くても食べやすい冷やしうどんや酸味のある料理を献立に取り入れています。



「夏野菜の塩こうじスープ」

・・・ズッキーニやトマトなど、旬の野菜を使用します。塩こうじの優しい味わいで、野菜の甘みやうま味をより感じやすいスープです。

「あじのカレーマリネ」

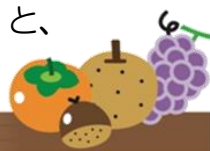
・・・揚げたあじに、パプリカや玉ねぎ入りのカレー風味のマリネ液をかけます。

「白身魚のいちじくソース」

・・・旬のいちじくを使ったソースを、揚げた白身魚にかけた料理です。毎年とても好評で、この時期の岩出市の定番料理となりつつあります。

【月見献立】

今年の十五夜は、9月25日（金）です。給食では、一昨年提供し好評だった「手作りみたらし団子」と、里芋入りのお月見汁を提供します。



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物の物をはさむ



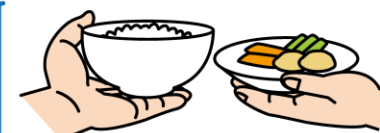
姿勢をよくしましょう

●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ



●大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ち

食べ物に命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

を持って食べましょう

