



令和2年(2020年) 8月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

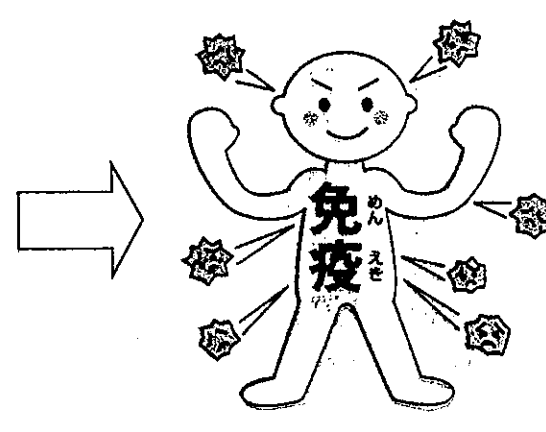
日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしをととのえるもの (緑)	おもにねつやちからのもとなるもの (黄)	ちようみりよう	
17	月	なつやさいカレーライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,かぼちゃ,なす,パプリカ,ピーマン,ズッキーニ,にんにく,しょうが	むぎごはん	カレーウ,ケチャップ,ソース,スープストック,カレーコ,しお	674 816
		かんてんサラダ	いとかんてん	キャベツ,きゅうり	あぶら	あおじそドレッシング	
18	火	コッペパン			コッペパン		711 866
		とりにくのスパイシーやき	とりにく	にんにく		しょうゆ,しお,こしょう,オールスパイス	
		あさりのチャウダー	あさり,ベーコン,きゅうにゅう,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ	じゃがいも,バター	クリームスープ,スープストック,こしょう	
19	水	げんりようごはん			ごはん		677 782
		ひやしうどん	あぶらあげ,わかめ	きゅうり,にんじん,しいたけ	うどん		
		えびフリッター	えびフリッター		さとう	めんつゆ,しょうゆ,みりん	
20	木	カットパン			コッペパン		685 814
		ウィンナー	ウィンナー			ケチャップ	
		キャベツとにんじんのソテー		キャベツ,にんじん	バター	コンソメ	
		フルーツしらたま		みかん,パイナップル,もも	ゼリー,しらたま,だんご,さとう		
21	金	ちゅうかどん	ぶたにく,あつあげ,うずらたまご	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん,しいたけ,しょうが,にんにく	ごはん	しょうゆ,さけ,オイスターソース,ちゅうかスープ,しお,こしょう	678 833
		しゅうまい (幼・小:2ヶ, 中:3ヶ)	しゅうまい		あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ		
24	月	みそカツどん (みそカツ) (ポイルキャベツ)	トンカツ,みそ	にんにく,キャベツ	ごはん	あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら	687 806
		すましじる	とうふ,かまぼこ	にんじん,えのき,みつば	ふ	さけ,しょうゆ	
		コッペパン			コッペパン	かつおだし,しょうゆ,さけ,しお	
25	火	ビーフシチュー	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	コッペパン	しょうゆ,さけ,オイスターソース,ソース,コンソメ,しお	740 864
		スペインふうオムレツ	スペインふうオムレツ		じゃがいも,あぶら		
		シークワサーゼリー			シークワサーゼリー		
26	水	ごはん			ごはん		674 809
		さけのしおやき	さけ			しお	
		かわりきんぴら	ぎゅうにく,あぶらあげ	ごぼう,こんにゃく,にんじん,ピーマン,パプリカ	さとう,あぶら,ごま	しょうゆ,さけ,みりん	
27	木	げんりようパン			コッペパン		680 782
		やきそば	ぶたにく,いか,あおのり	キャベツ,たまねぎ,にんじん,にら	やきそばめん,あぶら	ソース,ケチャップ,しお	
		なし		なし			
		ジョア	ジョア				
28	金	ガバオライス	とりにく,ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,にんにく,パプリカ	ごはん	しょうゆ,オイスターソース,みりん,さけ,しお,こしょう	690 828
		やきいも			さつまいも		
31	月	ごはん			ごはん		724 900
		ホイコーロー	ぶたにく,あつあげ	キャベツ,ピーマン,パプリカ,ねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく	あぶら,さとう,かたくりこ	しょうゆ,さけ,テンメンジャン,ちゅうかスープ,トウバンジャン	

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。
 ※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。

給食だよ



待ちに待った夏休みですが、今年はいつもとより短い夏休みとなりました。夏休み明けも引き続き感染予防を心がけながら学校生活を送ることにしたいと思います。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で体の免疫力・抵抗力を高めておきましょう。夏休み明けもまた元気に登校して、しっかり給食を食べてくださいね。







令和2年(2020年) 9月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの	おもにからだのちやうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとなるもの	ちやうみりょう	
			(赤)	(緑)	(黄)		
1	火	コッペパン とりにくのレモンソース ポトフ こざかなアーモンド(小・中のみ)	とりにく ソーセージ こざかなアーモンド	れもんかじゅう キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリ	コッペパン かたくりこ,あぶら,さとう	さけ,しょうゆ,しお コンソメ,しお,こしょう	780 928
2	水	ハヤシライス かいそうサラダ アイスクリーム(バナナ)	ぎゅうにく,ぶたにく ちりめん,かいそうミックス アイスクリーム	たまねぎ,にんじん,しめじ,まいたけ,エリンギ, マッシュルーム,いんげん,トマト,にんにく だいこん,きゅうり,にんじん	むぎごはん あぶら あぶら,さとう	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース す,しょうゆ,しお,こしょう	795 932
3	木	コッペパン しろみざかなのからあげ かぼちゃのポタージュ ぶどう	メルルーサ とりにく,ぎゅうにゅう,スキム ミルク,こなチーズ,なまクリーム	にんにく かぼちゃ,たまねぎ,パセリ ぶどう	コッペパン かたくりこ,あぶら	しお,こしょう クリームスープ,コンソメ,しお, こしょう	701 845
4	金	ごはん とりにくのてりやき ナムル とうがんとはるさめのスープ	とりにく ぶたにく	しょうが もやし,こまつな とうがん,しいたけ	ごはん さとう ごま,ごまあぶら はるさめ	しょうゆ,みりん,さけ しょうゆ ちゅうかスープ,とりがらスープ, しょうゆ,さけ,しお,こしょう	648 780
7	月	ピビンバ(そぼろ) (ナムル) わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにく,ぶたにく とうふ,わかめ ヨーグルト	しょうが もやし,ぜんまい,ほうれんそう,にんじん ねぎ,しいたけ	むぎごはん さとう,ごまあぶら ごま,ごまあぶら,さとう	しょうゆ,トウバンジャン しょうゆ,みりん,わふうだし,ラー油 ちゅうかスープ,しょうゆ,さけ,しお	676 767
8	火	メロンパン クリームシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	とりにく,ぎゅうにゅう, スキムミルク	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ ブロッコリー,コーン	メロンパン さつまいも さとう,あぶら	クリームシチュー, スープストック,しお,こしょう す,しお,こしょう	675 761
9	水	ごはん ちくわのいそべあげ はりはりつけ とんじる	ちくわ,あおのり ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	きりぼし,だいこん,きゅうり だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	ごはん こむぎこあぶら さとう さといも	す,しょうゆ かつおだし,みそ	685 846
10	木	コッペパン ハンバーグ てつぶんたっぷりサラダ フルーツあんぱん	ハンバーグ えだまめ,チキンハム,ひじき	もやし,こまつな,にんじん みかん,パイン,もも	コッペパン さとう さとう,ごま,ごまあぶら あんぱん,とうふ	ケチャップ,ソース,みりん しょうゆ,みりん,さけ	635 773
11	金	ごはん さばのみそやき ごまあえ すましじる	さば とうふ,わかめ	こんにゃく,しめじ,ねぎ もやし,こまつな,にんじん えのき	ごはん さとう ごま,さとう	みそ,みりん しょうゆ かつおだし,しょうゆ,さけ,しお	668 799
14	月	ごはん マグロのたつたあげ ばいにくあえ なすのみそじる	まぐろ とうふ,あぶらあげ	しょうが だいこん,きゅうり,ばいにく たまねぎ,なす,にんじん,こんにゃく,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ みりん,しょうゆ かつおだし,みそ	642 773
15	火	カットパン エビカツ ノンエッグマヨネーズ ポイルキャベツ コンソメスープ	エビカツ	キャベツ たまねぎ,セロリ,にんにく,パセリ	コッペパン あぶら あぶら	ノンエッグマヨネーズ コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	673 776
16	水	カレーライス だいこんツナサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく ツナ	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが, にんにく だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	むぎごはん あぶら さとう,あぶら	カレーウ,ケチャップ,ソース, スープストック,カレー,しお しょうゆ,す,しお,こしょう	654 791
17	木	げんりょうコッペパン スパゲティーミートビーンズソース ごぼうサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく, ひよこまめ,レンズまめ ハム	たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,にんにく, しょうが キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	コッペパン あぶら ごま,さとう,あぶら	ケチャップ,デミグラスソース,ソース, スープストック,しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	672 785
18	金	ごはん アユのフライ ソース そくせきつけ ひじきのいりに	アユのフライ	きゅうり,にんじん こんにゃく,にんじん	ごはん あぶら さとう あぶら,さとう	ソース しょうゆ,す,いちみつとうがらし しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし	698 818
23	水	ごはん じゃがいものそぼろに ゆかりあえ かき	とりにく	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが キャベツ,ゆかり かき	ごはん じゃがいも,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	656 787
24	木	パインパン ブラウンシチュー カラフルサラダ	ぶたにく,こなチーズ ツナ,えだまめ	たまねぎ,にんじん,しめじ,りんご,にんにく こまつな,パプリカ,コーン,レモンかじゅう	パインパン じゃがいも あぶら,さとう	ビーフシチューウ,ケチャップ, ソース,スープストック,しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	695 829
25	金	ごはん きりぼし,だいこんのいりに あげししゃも うめぼし(センターとくせい)	ぶたにく,あぶらあげ ししゃも	きりぼし,だいこん,にんじん,いんげん うめぼし	ごはん あぶら,さとう かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,わふうだし	659 825
28	月	ごはん さんまのかばやきふう ピーナッツあえ かきたまじる	さんま たまご,とうふ	しょうが キャベツ,にんじん たまねぎ,えのき,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら,さとう ピーナッツ,さとう かたくりこ	しょうゆ,さけ,みりん ピーナッツあえのもと,しょうゆ かつおだし,わふうだし,しょうゆ, さけ,しお	775 931
29	火	コッペパン あますにくだんご きのこスープ はちみつ&マーガリン	あますにくだんご とうふ,ベーコン	たまねぎ,たけのこ,にんじん,えのき,しめじ, まいたけ	コッペパン はちみつ&マーガリン	コンソメ,しょうゆ,とりがらスープ, しお,こしょう	624 763
30	水	ごはん こうやどうふのそぼろどん くわわかめのあえもの つきみだんご	とりにく,こうやどうふ, こなチーズ ツナ,くわわかめ	たまねぎ,いんげん,にんじん もやし,にんじん	ごはん さとう さとう,ごまあぶら つきみだんご	しょうゆ,さけ しょうゆ,す,いちみつとうがらし	763 914

※材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承ください。
※スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。スプーンは献立にあわせてつけています。



給食だより

令和2年度9月

九度山町学校給食センター

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まだまだ暑い日が続いています。ただ、そんな中でも朝夕に少しずつ秋らしさを感じられるようになってきました。給食も、夏の料理から秋の食材を使ったメニューへ、だんだんと変化していきます。食事でも季節を感じてもらえたらと思います。

外出自粛の影響で自炊する人が増えて、料理レシピの本が今までよりよく売れているそうです。食材と調理方法のクイズに挑戦してみましょう！

? せん 線 で む す ん で み よ う

と ん な 料 理 が で き る か な ?

食材	調理法	料理
<p>① ひき肉、かわ皮、たまねぎ、グリーンピース</p>	<p>焼く</p>	<p>酢のもの</p>
<p>② ハム、たまご</p>	<p>煮る</p>	<p>シューマイ</p>
<p>③ ワカメ、ごま、きゅうり</p>	<p>揚げる</p>	<p>ハムエッグ</p>
<p>④ たまご、エビ、小麦粉、パン粉</p>	<p>あえる</p>	<p>エビフライ</p>
<p>⑤ じゃがいも、肉、たまねぎ、にんじん</p>	<p>蒸す</p>	<p>肉じゃが</p>

こたえ ①-蒸す-シューマイ ②-焼く-ハムエッグ ③-あえる-酢のもの
④-揚げる-エビフライ ⑤-煮る-肉じゃが

右側の絵の料理を作るには、どんな食材と料理の方法(調理法)を選べばいいかな? 線でむすんでみましょう!