

令和6年度9月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立名	あじつけパン ぎゅうにゅう しらみさかなのフレッシュ トマトソースかけ キャベツ ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう ぎょうざいりスープ きせつのフルーツ	あじつけパン ぎゅうにゅう ぶたにくのおろし ブロッコリーとコーンのサ ラダ キャベツのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき もやしのあまぎ かばやのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう かばやのそぼろに こまなど はくさいのこま あえ ぶたじる	あじつけパン ぎゅうにゅう いかのチリソースかけ だいこんのサラダ わかめとオクラのスー プ	【ならのひ】 いろごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあ げ かみかみすのもの こまつなのすまし じる	セルフワインナード ぎゅうにゅう ささぎとパン ミルメークココア	チキンライス ぎゅうにゅう えびフライ とりのからあげ はなやさいサラダ おいおいコンソメ スープ おいおいデザート
材料名	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 しら 赤 こめ 黄 かたくり 黄 なたねあぶら 黄 トマト 緑 たまねぎ 緑 にんにく(おろし) 黄 オリーブあぶら 黄 コンソメ 黄 みりん 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 パジルチップ 黄 みず 黄 キャベツ 緑 きゅうり 緑 にんにく 緑 ブロッコリー 緑 イタリアンドレッシング 黄 じゃがいも 黄 ぶたにく 黄 なたねあぶら 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 こまつな 緑 コンソメ 赤 ぎゅうにゅう 赤 だし(し) 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 おおむぎ 赤 ぶたにく 赤 さけ 黄 しょうが(おろし) 黄 ごまあぶら 黄 たまねぎ 黄 しめじ 黄 あおねぎ 黄 いりごま 黄 きりばしだいこん 黄 こしょう(し) 黄 キャベツ 緑 きゅうり 黄 コンソメ 黄 パジルチップ 黄 みず 黄 スライスウィンナー 赤 たまねぎ 黄 だいたいこん 黄 にんにく 黄 こまつな 緑 コンソメ 黄 ぎゅうにゅう 赤 だし(し) 赤	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 ぶたにく 赤 さけ 黄 アパルビュール 黄 たまねぎ 黄 こいくちしょうゆ 黄 さとう 黄 レモンかじゅう 黄 なたねあぶら 黄 たまねぎ 黄 いりごま 黄 ブロッコリー 緑 コーン 黄 きゅうり 黄 にんにく 黄 ノンエッグマヨネーズ 黄 スライスウィンナー 赤 なたねあぶら 黄 さけ 黄 こしょう(し) 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 キャベツ 緑 コンソメ 黄 こいくちしょうゆ 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 かたくり 黄 こめ 黄 なたねあぶら 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 みりん 黄 さけ 黄 しょうが(おろし) 黄 かたくり 黄 みず 黄 もやし 黄 にんじん 黄 こまつな 黄 うすくちしょうゆ 黄 さとう 黄 かばや 黄 にんにく 黄 あぶらあげ 黄 さつまあげ 黄 あおねぎ 黄 みそ 黄 だしパック 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 ぶたひきにく 黄 なたねあぶら 黄 さけ 黄 かばや 黄 にんにく 黄 たまねぎ 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 しょうが(おろし) 黄 わふうだしのもと 黄 かたくり 黄 みりん 黄 みず 黄 こまつな 黄 はくさい 黄 にんにく 黄 ちりめんじゃこ 黄 すりごま 黄 さとう 黄 こいくちしょうゆ 黄 わふうだしのもと 黄 ぶたにく 黄 さけ 黄 こんやく 黄 にんにく 黄 たまねぎ 黄 さとう 黄 あぶらあげ 黄 あおねぎ 黄 みそ 黄 だしパック 黄	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 いか 赤 さけ 黄 かたくり 黄 こめ 黄 なたねあぶら 黄 しめじ 黄 トマトケチャップ 黄 しょうが(おろし) 黄 さとう 黄 ごまあぶら 黄 とりがらスープのり 黄 トウバンジャン 黄 かたくり 黄 だいこん 黄 にんじん 黄 えだまめ 黄 おおむぎ 黄 わかめ 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 オクラ 黄 たけのこ 黄 とうふ 黄 コンソメ 黄 こいくちしょうゆ 黄 こしょう(し) 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 こんやく 黄 にんじん 黄 ごぼう 黄 えだまめ 黄 しめじ 黄 さとう 黄 わふうだしのもと 黄 ちくわ 黄 あおのり 黄 てんぷら 黄 なたねあぶら 黄 みず 黄 きりばしだいこん 黄 にんにく 黄 きゅうり 黄 するめ 黄 ごまあぶら 黄 いりごま 黄 さとう 黄 うすくちしょうゆ 黄 とうふ 黄 こまつな 黄 しめじ 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 うすくちしょうゆ 黄 みりん 黄 だしパック 黄 えきたいこんぶだし 黄	ぎゅうにゅう 赤 きかくパン 黄 ウィンナー 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しめじ 黄 コンソメ 黄 かたくり 黄 キャベツ 緑 たまねぎ 黄 にんにく 黄 なたねあぶら 黄 カレー 黄 こしょう(し) 黄 ベーコン 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 かばや 黄 コンソメ 黄 ぎゅうにゅう 赤 だし(し) 黄 しょう(し) 黄 パセリ 黄 ミルメークココア 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 チキンライス 黄 えび 黄 さけ 黄 さけ 黄 おおむぎ 黄 パン 黄 とりのからあげ 黄 なたねあぶら 黄 ブロッコリー 緑 キャベツ 緑 きゅうり 黄 コーン 黄 わふうだしのもと 黄 ベーコン 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 かばや 黄 コンソメ 黄 ぎゅうにゅう 赤 だし(し) 黄 しょう(し) 黄 おおいおい 黄
518kcal 24.8g	491kcal 19.1g	463kcal 21.3g	523kcal 17.2g	438kcal 18.1g	487kcal 20.6g	433kcal 16.1g	481kcal 18.4g	652kcal 19.1g	518kcal 24.8g
661kcal 31.4g	695kcal 27.7g	632kcal 29.8g	684kcal 23.3g	631kcal 26.4g	664kcal 28.8g	596kcal 22.4g	627kcal 25.0g	806kcal 24.6g	661kcal 31.4g
868kcal 38.3g	811kcal 32.6g	779kcal 36.2g	811kcal 27.5g	737kcal 31.1g	818kcal 35.0g	772kcal 29.2g	767kcal 30.5g	872kcal 24.6g	868kcal 38.3g
日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	あじつけパン ぎゅうにゅう ナポリタン コールスローサラダ にくだんごスープ	【おつきみこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがや き さといものけしのみあ げ すましじる おつきみデザート	あじつけパン ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがや き キャベツのソー トマオニスー プ	【なかよしこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう たたききゅうりと ぶたにくのかんこ く ふうい あげ はるさめのスー プ	ブルーベリーパン ぎゅうにゅう イタリアンポテ ト グリーンサ ラダ ほうれんそうと ベー コンのスー プ	カレーライス ぎゅうにゅう キャベツとキャ ベツ フルーツミ ックス	あじつけパン ぎゅうにゅう デミグラスハン バーグ マカロニサ ラダ やさいスー プ	【世界の料理 中国】 ごはん ぎゅうにゅう なすりマポー ド ちゅうがサ ラダ しょうろん ぼう	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおや き じゃこピー マン りんごゼリー
材料名	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 スライスウィン ナー しらワイン スパゲッティ たまねぎ 黄 にんにく 黄 ピーマン 黄 コンソメ 黄 トマトピュー レ トマトケチャ ップ なたねあぶ ら さとう 黄 しお 黄 こしょう(し) 黄 キャベツ 緑 きゅうり 黄 コーン 黄 にんにく 黄 コーン 黄 おおむぎ 黄 うすくちし ょうゆ みりん 黄 さとう 黄 わふうだしの もと しょうが(お ろし) 黄 かたくり 黄 みず 黄 たまねぎ 黄 かまぼこ 黄 ほししいた け えのきたけ にんにく 黄 みず 黄 うすくちし ょうゆ みりん 黄 だしパック 黄 えきたいこ んぶだし 黄 かたくり 黄 おつきみゼ リー 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 ぶたにく 赤 しょうが(お ろし) 黄 さけ 黄 こいくちし ょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かたくり 黄 なたねあぶ ら たまねぎ 黄 にんにく 黄 コーン 黄 なたねあぶ ら コンソメ 黄 こしょう(し) 黄 ベーコン 赤 さけ 黄 トマト 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 ほうれんそ う コンソメ 黄 うすくちし ょうゆ 黄 こしょう(し) 黄	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 さけ 黄 しお 黄 こしょう(し) 黄 こめ 黄 パジルチップ 黄 なたねあぶ ら にんにく 黄 コーン 黄 なたねあぶ ら コンソメ 黄 こしょう(し) 黄 たまねぎ 黄 さけ 黄 ほうれんそ う コンソメ 黄 うすくちし ょうゆ 黄 こしょう(し) 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 きゅうり 黄 ぶたにく 黄 しお 黄 こしょう(し) 黄 にんにく 黄 こいくちし ょうゆ 黄 しょうが(お ろし) 黄 さとう 黄 ごまあぶ ら いりごま 黄 なたねあぶ ら はるさめ 黄 はくさい 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 こまつな 黄 ほししいた け とりがらス ープのり 黄 しょうが(お ろし) 黄 うすくちし ょうゆ 黄	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 ブルーベリー 黄 おおむぎ 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 黄 かたくり 黄 なたねあぶ ら トマト 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 オリーブあ ぶら コンソメ 黄 みりん 黄 トマトケチャ ップ さとう 黄 パジルチップ 黄 みず 黄 チーズ 黄 ブロッコリー 黄 きゅうり 黄 えだまめ 黄 ごまドレッシ ング ベーコン 赤 さけ 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 ほうれんそ う コンソメ 黄 うすくちし ょうゆ 黄 こしょう(し) 黄	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 おおむぎ 黄 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにく 黄 さけ 黄 なたねあぶ ら にんにく 黄 じゃがいも 黄 とりがらス ープのり 黄 コンソメ 黄 さとう 黄 ウスターソー ス デミグラス ソース カレールー カレー 黄 しお 黄 こしょう(し) 黄 きゅうり 黄 キャベツ 黄 にんにく 黄 こいくちし ょうゆ 黄 さとう 黄 ごまあぶ ら いりごま 黄 パインかん おとうかん カットゼリー(ぶ どう) 黄	ぎゅうにゅう 赤 あじつけパン 赤 ハンバーグ 黄 あかワイン 黄 デミグラスソ ース トマトケチャ ップ たまねぎ 黄 さとう 黄 コンソメ 黄 ウスターソー ス みず 黄 シェンマカロ ニ にんにく 黄 たまねぎ 黄 きゅうり 黄 コーン 黄 しお 黄 こしょう(し) 黄 ノンエッグマ ヨネーズ 黄 スライスウィン ナー 赤 だいこん 黄 にんにく 黄 たまねぎ 黄 こまつな 黄 コンソメ 黄 こしょう(し) 黄 しらワイン 黄	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 ぶたひきにく 赤 しょうが(お ろし) 黄 なたねあぶ ら さけ 黄 なす 黄 なたねあぶ ら とうふ 黄 にんにく 黄 たまねぎ 黄 あおねぎ 黄 ほししいた け たけのこ 黄 とりがらス ープのり 黄 あかみそ 黄 こいくちし ょうゆ 黄 さとう 黄 かたくり 黄 トウバンジャン 黄 みず 黄 はるさめ 黄 にんにく 黄 きゅうり 黄 コーン 黄 きくらげ 黄 いりごま 黄 さとう 黄 うすくちし ょうゆ 黄 とりがらス ープのり 黄 ごまあぶ ら 黄 しょうろん ぼう 赤	ぎゅうにゅう 赤 ごはん 赤 さば 赤 ピーマン 黄 にんにく 黄 ちりめんじゃ こ 黄 さとう 黄 こいくちし ょうゆ 黄 みりん 黄 ごまあぶ ら 黄 いりごま 黄 さつまあげ 黄 じゃがいも 黄 たまねぎ 黄 にんにく 黄 こまつな 黄 みそ 黄 だしパック 黄 りんごゼリー 黄
424kcal 15.3g	492kcal 18.8g	478kcal 19.4g	427kcal 13.2g	476kcal 20.3g	506kcal 15.2g	492kcal 19.3g	497kcal 18.3g	483kcal 22.0g	424kcal 15.3g
580kcal 21.7g	689kcal 27.3g	636kcal 25.9g	636kcal 20.9g	649kcal 28.3g	717kcal 22.6g	657kcal 26.2g	693kcal 25.7g	642kcal 22.2g	580kcal 21.7g
714kcal 26.2g	800kcal 32.1g	788kcal 31.8g	763kcal 24.8g	801kcal 34.4g	852kcal 26.2g	778kcal 30.0g	848kcal 32.2g	768kcal 35.8g	714kcal 26.2g



9月 給食だより

宇陀市立学校給食センター

新宇陀市立学校給食センター

「うだにこにこキッチン」始動します！



生活リズム

乱れていませんか？



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

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



9月に使用する

地場産物

こまつな・じゃがいも
トマト・なす・あおねぎ
かぼちゃ・ピーマン
オクラ・みずな・きゅうり
しろねぎ・ほうれんそう
ブルーベリー（有機野菜含む）

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。



7月までは、市の職員が調理を

担当しておりましたが委託業者にかわります。

長い間ありがとうございました。

給食をたべてくれたみなさん！これからもたくさん食べて、元気に過ごしてくださいね。

新しい食器や食缶、調理する機械も新しくなりとまどいながらもワクワクしています。調理してくれる「ハーベストナスク」のみなさんと力を合わせておいしい給食を作りますので楽しみにしててくださいね。

今月の薬草【きゅうり】



きゅうりは、ビタミンAやCもふくまれています。ほとんどが「水分」です。しかし、この水分に薬草の効果があります。それは炎症作用を鎮める働きです。日焼けした肌に、きゅうりのスライスを貼り付けると赤くなった肌をしずめ、ほてりや痛みを治す効果があります。



給食レシピ紹介「みそポテト」（7月11日実施分）

材料（中学生6人分）

じゃがいも	300g
（新じゃが）	（2こ）
片栗粉	75g
揚げ油	適宜
みそ	20g
ねりごま	10g
さとう	20g
酒	10g
みりん	10g
水	20g
いりごま	8g

なかよし献立のメニューです！

- ①、じゃがいもをよく洗い、皮ごと食べやすい大きさに切る。さっと洗い、ざるにあげておく。
- ②、揚げ油を用意し、①のじゃがいもに片栗粉をまぶしつけ揚げる。
- ③、調味料④を混ぜ合わせ、フライパンに入れ火にかける。少し煮つめ②のじゃがいもを加えからめる。
- ④、ごまをふり入れ完成～！

