

10月予定献立表

実施回数 22回

平均エネルギー 611kcal

平均たんぱくしつ 21.7g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）	7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）	15日（火）	16日（水）
献立	とりごぼうごはん □（ごはん） ○ぎゅうにゅう きんときまめのあまにきのこのみそしる	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう こんさいかきあげもちむぎめんじるひじきつくだに	□バターパン ○ぎゅうにゅう ポトフ りっちゃんサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのあげにけんちんじるあじつけのり	□パン ○ぎゅうにゅう みそラーメン はるまき チーズ	□わかめごはん（大） ○ぎゅうにゅう こやどうふのふくめに★きりぼしだいこんのカレーいため	□ごはん（小） ○ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ ワントンスープ のりつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう きのこシチュー ツナとだいずのサラダ ココア	□ごはん ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに★れんこんきんぴらたまねぎのみそしる	ハヤシライス □（むぎごはん大） ○ぎゅうにゅう ポテトサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう あつあげのそぼろにぶたじる★こくとうだいず
副食材料	○とりひきにく △しょうが △にんじん △ごぼう △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ □あぶら ○きんときまめ □さとう しょうゆ しお △とうふ ○あぶらあげ □さつまいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △しめじ △まいたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	○いか ○ちくわ ○ちりめんじゃこ □さつまいも △ごぼう △れんこん △にんじん △にんじん □こむぎこ □あげあぶら □もちむぎめん ○とりにく △にんじん △だいこん △はくさい △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし ○ひじきつくだに	○ベーコン ○ミニウィンナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん △パセリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ ○チキンハム △にんじん △キャベツ △とうもろこし ○こんぶ △きゅうり ○かつおけずりぶし たまねぎドレッシング	○さわら しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ みりん ○とりにく ○とうふ ○ちくわ ○あぶらあげ □さといも △にんじん △だいこん △ごぼう △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし ○あじつけのり 1ふくら	□ちゅうかめん ○ぶたにく △にんじん △はくさい △もやし △チンゲンサイ △とうもろこし ○わかめ ポークブイオン ○みそ しょうゆ しお さけ トウバンジャン □ごまあぶら にぼしだし はるまき 1こ □あげあぶら ○チーズ 2こ	○わかめごはんのもと □きょうかまい ○とりにく ○こやどうふ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん △きとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○ぶたひきにく △たまねぎ △にんじん △きりぼしだいこん △ピーマン しお こしょう しょうゆ さけ □さとう カレーこ □あぶら	○ホキ 1きれ しお こしょう □あげあぶら △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし ○のりつくだに 1ふくら	○ベーコン ○とりにく □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △にんじん △エリンギ △えのきたけ △グリーンピース ポークブイオン □ベシヤメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム しお こしょう （○まぐろ（あぶらづけ） さけ ○むしだいず △にんじん △キャベツ ごまドレッシング □ココア 1ふくら	○いわし 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ちくわ △にんじん △れんこん △さやいんげん □ごま □さとう しょうゆ みりん いちみつとうがらし □ごまあぶら にぼしだし ○とうふ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □ふ ○みそ にぼしだし	□おおむぎ □きょうかまい ○ぎゅうにく △たまねぎ △にんじん △グリーンピース □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし △トマトピューレ ソース □あぶら □じゃがいも しお こしょう △にんじん △とうもろこし △きゅうり □マヨネーズタイプドレッシング	○とりひきにく ○あつあげ △しょうが △グリーンピース □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○ぶたにく □さつまいも △たまねぎ △にんじん △もやし △ねぎ ○みそ にぼしだし 1ふくら
日	17日（木）	18日（金）	21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
献立	□パン ○ぎゅうにゅう カツオカツ ポイルやさい ミネストローネ	□むぎごはん ○ぎゅうにゅう とりにくじゃがいものにも チンゲンサイソテー かつおふりかけ	□パン ○ぎゅうにゅう さつまいものごまあげ ちくわのいそべあげ にくだんごスープ	□なめし（大） ○ぎゅうにゅう ごまに はくさいとベーコンのむしに	□ごはん ○ぎゅうにゅう さかなのさらさあげ クーブイリチー みそしる	□パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの だいずミートスパゲティ だいこんサラダ ぶどうゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう ツナコーンライス □（ごはん小） ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ やさいスープ	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポイルキャベツ コーンポタージュ	□ごはん ○ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかスープ ヨーグルト	□ごはん ○ぎゅうにゅう すきやき ふかしいも ふくじんづけ	□おうごんパン ○ぎゅうにゅう はっぼうさい みかん
副食材料	○カツオカツ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト □マカロニ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう	□おおむぎ □きょうかまい ○とりにく ○こんにやく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○ポークウィンナー △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお こしょう しょうゆ □あぶら ○かつおけずりぶし ○ちりめんじゃこ □ごま □さとう さけ	□さつまいも □ごま ○むぎこ しお □あげあぶら ○ちくわ 1/2 ぼん ○あおさ □こむぎこ □あげあぶら ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお こしょう しょうゆ □ごまあぶら にぼしだし	△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○やさいてんボール ○あつあげ ○だいず（みずに） □じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □ごま □さとう しょうゆ みりん にぼしだし ○ベーコン △はくさい ポークブイオン しお こしょう さけ しょうゆ	○ホキ しお しょうゆ さけ △しょうが □じょうしんこ □あげあぶら ○ぶたにく △にんじん △こんにやく △にんにく △にんじん △ほししいたけ ○さやいんげん □さとう しょうゆ さけ にぼしだし ○あぶらあげ ○こなチーズ ポークブイオン △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	□かこがわパスタ ○ぶたひきにく ○だいずミート △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト（みずに） △マッシュルーム △グリーンピース しお こしょう しろワイン ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ ポークブイオン △だいこん △にんじん △キャベツ イタリアンドレッシング □ぶどうゼリー 1こ	○まぐろ（あぶらづけ） △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △チキンブイオン しお こしょう しょうゆ さけ □あぶら ○わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら ○ポークウィンナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ さけ □あぶら	○ハンバーグ 1こ △トマト（みずに） ケチャップ デミグラスソース □さとう ソース △キャベツ ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △コーンパスト △クリームコーン ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう	○ぶたにく △にんじん △キャベツ △もやし △ほししいたけ △にんじん □りよくとうはるさめ ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ にぼしだし □ごまあぶら ○オイスターソース ○やきふた ○とうふ △たまねぎ △にんじん △はくさい △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお こしょう さけ □ごまあぶら にぼしだし ○ヨーグルト 1こ	○ぎゅうにく ○やきどうふ こんにやく △たまねぎ △はくさい △えのきたけ △しろねぎ △ねぎ □ふ □さとう しょうゆ さけ （□さつまいも 1/2 ぼん しお △ふくじんづけ	□あげあぶら ○きなこ □さとう しお ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ（みずに） △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □とうもろこしでんぶん □ごまあぶら □あぶら △みかん 1こ

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色） □印…熱や力のもとになるもの（黄色） △印…からだの調子をととのえるもの（みどり色） ★印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材

◎物資等の都合により変更する場合があります。 ◎アップルパンや麦ごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

給食費引落日：10月31日（木）[9月分]★口座への入金をお願いします★