

11月予定献立表

実施回数 20回 平均エネルギー 612kcal
平均たんぱくしつ 22.0g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立	□パン ○ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら だいがくいも げんまいスープ チーズ	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう さかなのチリソース やさいスープ	そばろごはん □(ごはん小) ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに ぶたじる	いいはの日メニュー □むぎごはん(小) ○ぎゅうにゅう ★ちくぜんに はくさいとベーコンのむしに ★じゃこつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうぎ フルーツカクテル	□わかめごはん ○ぎゅうにゅう なっとういりかきあげ だいこんのみそじる	□アップルパン ○ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー コーンサラダ	てりやきチキンどん □(ごはん小) ○ぎゅうにゅう ★れんこんぶたにくのマヨいため はるさめじる ★おさかなスナック	七五三メニュー ちらしずし □(すめし小) ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ かきたまじる ももゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう カレーに ビーフンいりやさしいため くろまめきなこクリーム
副食材料	(○ちくわ 1/2 ぼん □こむぎこ □あげあぶら □さつまいも □あげあぶら □さとう しょうゆ す □ごま □でんぶん ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △はくさい △しめじ △パセリ □げんまい ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう ○チーズ 2こ	□くろぎとう ○ホキ しお・こしょう □でんぶん □あげあぶら △しょうが △にんにく △トマト(みずに) ケチャップ □さとう しょうゆ しけ チリパウダー □あぶら ○ポークウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ △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 □あぶら	(○まぐろ(あぶらづけ) △しょうが △あおさ □たま □さとう しょうゆ しけ ○だいず(みずに) ○ちくわ こんにやく △にんじん △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし ○あつあげ □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	(□おおむぎ □きょうかまい ○とりにく ○ちくわ △しょうが こんにやく □じゃがいも △にんじん △れんこん △さやいんげん □さとう しょうゆ しけ みりん □あぶら 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 △たまねぎ △にんじん △キャベツ △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 みりん	(□やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース □あぶら 2こ ぎょうぎ □あげあぶら (△おうとう(かんづめ) □カクテルゼリー	(○わかめごはんのもと □きょうかまい ○なっとう しょうゆ ○いか ○ちくわ □さつまいも △ごぼう △にんじん □こむぎこ カレーこ しお □あげあぶら ○どうふ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △だいこん △しめじ △ねぎ ○みそ にぼしだし	△ドライアップル ○とりにく ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん △はくさい △ブロッコリー ポークブイオン □ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう しお こしょう しろワイン □あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし ごまドレッシング	(○あじつけチキン 1こ □さとう しょうゆ みりん □でんぶん ○ぶたにく △れんこん △にんじん △エリンギ △ねぎ □あぶら しお こしょう しょうゆ □ハンエッグマヨネーズ ○どうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □りよくとうはるさめ しお しょうゆ にぼしだし ○おさかなスナック 1ふくら	(□きょうかまい ○あなご ○こうやどうふ △にんじん △ごぼう △とうもろこし △ほししいたけ △グリーンピース □さとう しょうゆ にぼしだし ○わかさぎ しお・こしょう □でんぶん □あげあぶら ○たまこ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □しょうゆ □でんぶん にぼしだし □ももゼリー 1こ	(○とりつくね ○ベーコン □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 カレーこ にぼしだし ○ビーフン △しょうが △たまねぎ △にんじん △キャベツ △チンゲンサイ ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ □ごまあぶら □あぶら くろまめきなこクリーム 1ふくら
日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立	□ごはん ○ぎゅうにゅう まーぼーあつあげ ワンタンスープ りんご	□パン ○ぎゅうにゅう コロッケ かいそうサラダ レタススープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ごまあえ ひじきつくだに	わしよくの日メニュー □ごはん(小) ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ★きんぴらだいず わかめのみそじる	□パン ○ぎゅうにゅう はっぼうさい はるまき みかん	□ごはん ○ぎゅうにゅう くじらのかわりみそあえ わかめスープ ふりかけ(かつお)	□パン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー ツナサラダ ココア	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのこうみソース テンジャンチゲ あじつけのり	□なめし(大) ○ぎゅうにゅう ひめじおでん やさいのあまずに	□パン ○ぎゅうにゅう さかなフライ ポイルやさい オニオンスープ
副食材料	(○ぶたひきにく ○あつあげ □りよくとうはるさめ △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △しょうが △ねぎ ○みそ しょうゆ・さけ □さとう トウバンジャン ポークブイオン □ごまあぶら □ワンタン ○やきぶた △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 △りんご 1きれ	(□コロッケ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ○かいそうミックス たまねぎドレッシング ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △レタス □りよくとうはるさめ チキンブイオン ポークブイオン しお こしょう しょうゆ	(○とりにく ○こうやどうふ □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 □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら ○ひじきつくだに	(○いわし 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ しけ (○ぶたにく ○だいず(みずに) こんにやく △にんじん △ごぼう □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら □あぶら ○どうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △チンゲンサイ △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 はるまき 1こ □あげあぶら 1こ △みかん	(○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 □でんぶん □ごまあぶら □あぶら はるまき 1こ □あげあぶら 1こ △みかん	(○くじら さけ △しょうが しょうゆ □でんぶん □じゃがいも □あげあぶら △たまねぎ △さやいんげん △トマトビュレ ケチャップ ○みそ □さとう ○やきぶた ○どうふ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ○わかめ △チンゲンサイ △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 ふりかけ(かつお) 1ふくら	(○ぶたにく ○だいず(みずに) □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト(みずに) △パセリ ポークブイオン □ビーフシチューのもと ケチャップ デミグラスソース しお こしょう □あぶら (○まぐろ(あぶらづけ) さけ △にんじん △キャベツ △とうもろこし あおじそドレッシング □ココア 1ふくら	(○さわら 1きれ しお こしょう □でんぶん □あげあぶら △にんにく △しろねぎ □ごま す □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら ○ぶたにく △しょうゆ △たまねぎ △にんじん △もやし △はくさいキムチ △にら ○みそ みりん さけ □ごまあぶら にぼしだし ○あじつけのり 1ふくら	(△なめしのもと □きょうかまい ○うずらたまご ○ちくわ ○あつあげ こんにやく □じゃがいも △だいこん □さとう しょうゆ みりん にぼしだし △しょうが しょうゆ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま す □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら	(○ホキフライ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ △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

○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。

次回給食費引落日: 12月2日(月)[10月分]★口座への入金をお願いします★