

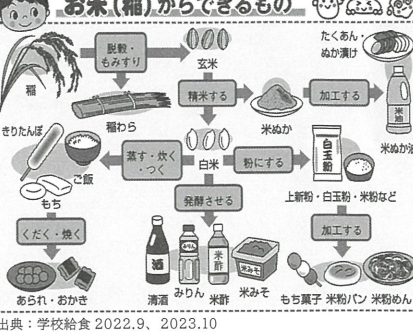
11月予定献立表

－ 食事のあいさつをきちんとしよう－

実施回数 20回 平均エネルギー 平均たんぱく質

782kcal 27.4g

加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

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）	18 日（月）
献立	□麦ご飯 ●牛乳 含め煮 キャベツの甘酢和え ひじき佃煮	□ご飯（小） ●牛乳 いわしフライ 人参とコーンのソテー 野菜スープ のりふりかけ	□ご飯 ●牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜ときのこのソテー じゃが芋のみそ汁	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 ※きんぴらごぼう 春雨汁	□ご飯（極小） ●牛乳 カレーうどん ※れんこんチップス ※ごぼうの天ぷら りんご	□麦ご飯 ●牛乳 ※筑前煮 ※切干し大根の甘酢和え かつおふりかけ ココア	□ご飯（小） ●牛乳 ホキのゆず香り漬け ごま和え 豚汁	□ご飯（小） ●牛乳 ハヤシライス（ルウ） ●牛乳 ポテトサラダ マヨネーズタイプドレッシング ブルーベリーヨーグルト	□ご飯 鶏そぼろご飯（具） ●牛乳 ツナ入りオムレツ ケチャップ（チューブ） レタススープ	七五三メニュー □酢飯（小） ちらし寿司（具） ●牛乳 ※きびなごのから揚げ かきたま汁 祝いもち	□ご飯 ●牛乳 鯨の変わりみそ和え 豚肉と大根のスープ みかん
副食	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ○厚揚げ（10g角） ○野菜天ボール □じゃが芋 ▲大根 △人参 △こんにゃく △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲ゆず果汁 ●ひじき佃煮	○□いわしフライ 1個 ■揚げ油 △人参 ▲とうもろこし ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 ○ミニウインナー ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲キャベツ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ △パセリ ■油 のりふりかけ 1袋	○鶏肉 濃口しょうゆ みりん □砂糖 ○焼き豚 △小松菜 ▲キャベツ ▲しめじ △人参 オイスターソース チキンビヨン 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ○豆腐 油揚げ ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○さば 1切 ▲生姜 □砂糖 ○みそ 酒・みりん ○豚肉 ▲ごぼう △こんにゃく △人参 ○ちくわ △さやいんげん ■白ごま ■ごま油 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 一味唐辛子 ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 △人参 ▲えのきたけ ○緑豆春雨 △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし	○牛肉 ○うどん ○かまぼこ ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 △ねぎ カレー粉 酒 □カレールウ1 □カレールウ2 濃口しょうゆ 煮干しだし ▲れんこん ■揚げ油 食卓塩 ▲ごぼう 塩 □小麦粉 ■揚げ油 ▲りんご 1切	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ○ちくわ ○れんこん ▲ごぼう △人参 △こんにゃく △さやいんげん ▲たけのこ水煮 △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん ■油 煮干しだし 切干し大根 △人参 ▲きゅうり 酢・塩・薄口しょうゆ □砂糖 ■ごま油 ■白ごま ○かつお節 ●ちりめんじゃこ ■白ごま ●あおさ粉 □砂糖 濃口しょうゆ 酒 □牛乳用ココア 1袋	○ホキ 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ △人参 酢・塩 □砂糖 薄口しょうゆ ▲ゆず果汁 ▲キャベツ △人参 ▲ほうれん草 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 煮干しだし ○豚肉 ○厚揚げ（1cm角） △人参 ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲もやし ▲ねぎ 煮干しだし ○みそ	○牛肉 ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲グリーンピース □ハヤシルウ デミグラスソース △トマトピューレ ポークビヨン ウスターソース 塩・こしょう ■油 □じゃが芋 塩・こしょう ▲きゅうり ▲とうもろこし △人参 ■マヨネーズタイプドレッシング ●ブルーベリーヨーグルト 1個	○鶏ひき肉 ○大豆ミート ▲生姜 酒・みりん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ●あおさ粉 ■白ごま ■油 煮干しだし ○卵 □じゃが芋 △人参 ○まぐろ油漬け ■パンエッグマヨネーズ □砂糖 酢・塩 ■豆乳バター ケチャップ（チューブ） ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲レタス △人参 ▲しめじ ○緑豆春雨 △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	すし酢 □強化米 ○焼きあなご ○高野豆腐（刻み） △人参 ▲とうもろこし ▲ごぼう ▲グリーンピース ▲干しいたけ □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ●きびなごから揚げ ■揚げ油 食卓塩 ○かまぼこ ○卵 ▲玉ねぎ ▲レタス △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ □でんぶん 煮干しだし □祝いもち（三色団子） 1袋 ▲みかん 1個	○くじら肉 ▲生姜 濃口しょうゆ □でんぶん ■揚げ油 □じゃが芋 ■揚げ油 ▲玉ねぎ △さやいんげん △トマトピューレ ケチャップ ○みそ □砂糖 ■油 ○豚肉 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲生姜 △ねぎ ポークビヨン 煮干しだし 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 ▲みかん 1個
日	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）	おなな! 食育劇場 ごちそうさまの前に…  最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。 お米(稲)からできるもの  出典：学校給食 2022.9、2023.10	
献立	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 にしんの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	□ご飯 ●牛乳 豚キムチ わかめスープ ふかし芋	□ご飯（小） ツナコンライス（具） ●牛乳 ※わかさぎのから揚げ （カレー風味） ポトフ	和食の日メニュー □ご飯（小） ●牛乳 鯖のごま焼き ひじき豆 さつま芋のみそ汁	□ご飯（小） ●牛乳 鯖の揚げ煮 れんこんサラダ ごまドレッシング 小松菜のみそ汁	□ご飯 ●牛乳 豆と野菜のケチャップ煮 ABC マカロニスープ みかん 味付けのり	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 小松菜のナムル ※アーモンド	□ご飯（小） ●牛乳 麻婆豆腐 ボイルキャベツ 中濃ソース かぼちゃのポタージュ	□ご飯（小） ●牛乳 県産牛コロッケ ボイルキャベツ 中濃ソース かぼちゃのポタージュ		
副食	○にしん（素焼き）1切 ▲生姜 □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん ○鶏ひき肉 □じゃが芋 □グリーンピース □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぶん 煮干しだし だし昆布 ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △汁ふ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布	○豚肉 ▲玉ねぎ 酒・塩・こしょう △白菜キムチ △人参 ▲緑豆もやし △にら 濃口しょうゆ ■ごま油 ○焼き豚 ●わかめ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △チンゲン菜 ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし □さつま芋 1切	○まぐろ油漬け ▲とうもろこし △人参 ▲玉ねぎ チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ △パセリ ■油 ●わかさぎ 塩・こしょう カレー粉 □でんぶん ■揚げ油 ○ベーコン ○ミニウインナー ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲大根 △人参 △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	○さば 1切 ▲生姜 ▲にんにく ■白ごま □砂糖 ■ごま油 濃口しょうゆ 一味唐辛子 ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 △人参 △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○豆腐 油揚げ □さつま芋 △人参 ▲もやし ▲しめじ ○みそ 煮干しだし	○さわら 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ▲キャベツ △人参 ▲れんこん ■ごまドレッシング ○厚揚げ（1cm角） ▲玉ねぎ △小松菜 △人参 ▲しめじ ○みそ 煮干しだし	○鶏肉 ○大豆水煮 ▲玉ねぎ □じゃが芋 △人参 △さやいんげん ケチャップ △トマト水煮 □砂糖 ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう ■油 ○ベーコン △人参 ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲とうもろこし ▲エリンギ △パセリ □アルファベットマカロニ ポークビヨン・チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ▲みかん 1個 ●味付けのり 1袋	○鶏肉 ○高野豆腐（サイコロ） ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし △小松菜 ▲緑豆もやし △人参 ▲にんにく ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 煮干しだし ▲アーモンド 1袋	○豚ひき肉 ▲生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △ねぎ ポークビヨン ○赤みそ ○みそ オイスターソース □砂糖 酒・濃口しょうゆ トウバンジャン □でんぶん ■油 ■ごま油 ○肉しゅうまい 1個 ▲大根 ▲きゅうり △人参 ○緑豆春雨 酢・塩・こしょう □砂糖 ■ごま油 □豆乳プリン 1個	○□県産牛コロッケ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ 中濃ソース ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 △かぼちゃ △かぼちゃペースト ▲コーンペースト △パセリ ●牛乳 生クリーム チキンビヨン ポークビヨン 塩・こしょう		