令和６年度

11月予定献立表

Ｅコース　加古川中学校・中部中学校・浜の宮中学校・志方中学校・別府中学校・両荘みらい学園（後期課程）

－食事のあいさつをきちんとしよう－

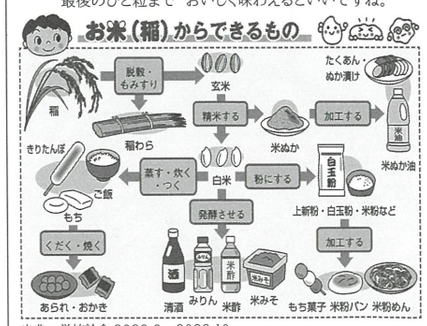
実施回数　20 回　平均エネルギー　782kcal　平均たんぱく質　27.4g

加古川市教育委員会
神野台学校給食センター

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 ※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） ツナコーンライス（具） ●牛乳 ※わかさぎのから揚げ （カレー風味） ポトフ	□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	□ご飯 ●牛乳 鰆の揚げ煮 れんこんサラダ ごまドレッシング 小松菜のみそ汁	□ご飯 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 プルーンヨーグルト	□麦ご飯 ●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（小） ●牛乳 鯨の変わりみそ和え 豚肉と大根のスープ みかん	□ご飯（小） ●牛乳 高野の含め煮 小松菜のナムル ※アーモンド	□ご飯 ●牛乳 豚キムチ わかめスープ ふかし芋	**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（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
副食材料	□大麦 □強化米 ○鶏肉 ▲生姜 ○ちくわ ▲れんこん ▲ごぼう △人参 こんにゃく □じゃが芋 ▲たけのこ水煮 △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ・薄口しょうゆ 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	○まぐろ油漬け ▲とうもろこし △人参 ▲玉ねぎ チキンブイヨン 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 □でんぷん ■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 ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	○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 ■ノ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 ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	○さわら 塩・こしょう □でんぷん ■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	○牛肉 ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲グリンピース □ハヤシルウ デミグラスソース △トマトピューレ ポークブイヨン 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 ●プルーンヨーグルト　1個	□大麦 □強化米 ○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 チキンブイヨン 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	○くじら肉 ▲生姜 濃口しょうゆ 酒 □でんぷん ■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 ポークブイヨン 煮干しだし 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 ▲みかん　1個	○鶏肉 ○高野豆腐（サイコロ） ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干ししいたけ △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 ■ごま油 煮干しだし ■アーモンド　1袋	○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 ポークブイヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 ■白ごま 煮干しだし □さつまいも　1切 塩	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 ▲グリンピース ▲干ししいたけ □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 △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ □でんぷん 煮干しだし □祝いもち（三色団子）　1袋	○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

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）
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 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（小） ●牛乳 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 春雨の酢の物 豆乳プリン	**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 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 ホキのゆず香り漬け ごま和え 豚汁	□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 鯖のみそ煮 ※きんぴらごぼう 春雨汁	□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
副食材料	○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 ▲グリンピース □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぷん 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	○□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 ポークブイヨン チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ △パセリ ■油 のりふりかけ　1袋	○豚ひき肉 ▲生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲干ししいたけ △ねぎ ポークブイヨン ○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 □でんぷん ■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	○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 ■ごま油 煮干しだし ○豆腐 ○油揚げ ○さつま芋 △人参 ▲もやし ▲しめじ △ねぎ ○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 ポークブイヨン・チキンブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ▲みかん　1個 ●味付けのり　1袋	○ホキ 塩・こしょう □でんぷん ■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	○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	○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 □砂糖 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 ▲えのきたけ □緑豆春雨 △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし	○□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 チキンブイヨン ポークブイヨン 塩・こしょう

最後のひと粒まで　おいしく味わえるといいですね。



出典：学校給食 2022.9、2023.10

○印…1群　魚、肉、卵、豆、豆製品　●印…2群　牛乳・乳製品、小魚、海藻　△印…3群　緑黄色野菜　▲印…4群　その他の野菜、きのこ、果物　□印…5群　米、麺、芋、砂糖　■印…6群　油脂　※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。◎麦ごはんやわかめ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：**12月2日（月）**［10月分］★口座への入金をお願いします★