

9月予定献立表

－正しく配膳しよう－

実施回数 17回 平均エネルギー 780kcal
平均たんぱく質 28.8g

加古川市教育委員会
日岡山学校給食センター

日	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)	17日(火)
献立	□ご飯(小) ●牛乳 ホキフライ ポイルキャベツ 中濃ソース コーン入りスープ 和梨ゼリー	□ご飯(小) ●牛乳 鶏肉の竜田揚げ ※莖わかめのきんぴら キャベツのみそ汁	□ナン ●牛乳 ドライカレー 野菜スープ ※アーモンド	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 親鶏の甘酢和え チーズ	□ご飯 ●牛乳 かぼちゃのかき揚げ かきたま汁 のり佃煮	□ご飯 ●牛乳 鯖のごま焼き こまつな和え みそ汁	□ご飯 ●牛乳 タイピーエン ※ごぼうの天ぷら ちくわの天ぷら 魚ふりかけ	□ご飯 ●牛乳 ごま煮 香りและ ※じゃこ佃煮	□ご飯 ●牛乳 ホキの南蛮漬け ビーフンスープ ヨーグルト	お月見メニュー □麦ご飯(小) 鯛のかば焼き丼(具) ●牛乳 人参と枝豆のソテー 芋の子汁 月見団子
副食材料	○□ホキフライ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ 中濃ソース ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 ▲しめじ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ □和梨ゼリー 1個	○鶏肉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 ■揚げ油 ○豚肉 こんにやく ▲ごぼう △人参 ▲莖わかめ ●平天 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ □砂糖 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 ○厚揚げ(1cm角) □じゃが芋 ▲キャベツ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	□ナン 1袋 ○豚ひき肉 酒 ○ひよこ豆 ●ダイスカットチーズ ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ △さやいんげん △トマトピューレ ▲にんにく ■油 塩・こしょう・カレー粉 ポークブイオン ウスターソース □小麦粉 □砂糖 ○ミニウィンナー □マカロニ ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲キャベツ ポークブイオン・チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ △パセリ ■油 ■アーモンド 1袋	○鶏肉 ○高野豆腐 ▲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 ○親鶏素焼き ▲キャベツ ▲もやし △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 酢 塩 ■白ごま ■ごま油 ●チーズ 2個	○ちくわ ●ちりめんじゃこ △かぼちゃ △人参 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○かまぼこ ○卵 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 煮干しだし ●のり佃煮 1袋	○さば 1切 ▲生姜 ▲にんにく ■白ごま 濃口しょうゆ □砂糖 ■ごま油 一味唐辛子 ▲玉ねぎ 塩・こしょう ○まぐろ油漬け 酒 ▲キャベツ △人参 △小松菜 薄口しょうゆ □砂糖 ■油 ●わかめ ○豆腐 油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○豚肉 ○うずら卵水煮 ○いか ○かまぼこ □緑豆春雨 ▲白菜 △人参 こんにやく △さやいんげん ▲ごぼう ▲ねぎ ▲干しいたけ ▲生姜 ポークブイオン チキンブイオン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■油 ■ごま油 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○ちくわ(50g) 1切 □小麦粉 ■揚げ油 魚ふりかけ 1袋	○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○ちくわ □じゃが芋 ▲大根 △人参 こんにやく △さやいんげん ▲ごぼう ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○焼き豚 ○うずら卵水煮 □ビーフン ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークブイオン 薄口しょうゆ 塩 ■ごま油 ●ちりめんじゃこ ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん ●ヨーグルト 1個	○ホキ 1切 塩・こしょう □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 ■揚げ油 ▲玉ねぎ △人参 酢 □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 一味唐辛子 塩 ○焼き豚 ○うずら卵水煮 □ビーフン ○白菜 △人参 ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークブイオン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう 煮干しだし ■ごま油 ●ヨーグルト 1個	□大麦 ■強化米 ○いわし開き 1切 塩・こしょう □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ■白ごま □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 △人参 ▲むぎ枝豆 ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■ごま油 □里芋 ○豆腐 ○油揚げ ▲ごぼう ▲大根 △人参 △ねぎ ○みそ 煮干しだし □月見団子 1袋

日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	30日(月)
献立	□ご飯 ●牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ ごまドレッシング	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 鯉のたたき風から揚げ ごま和え 厚揚げのみそ汁	□麦ご飯 そばろご飯(具) ●牛乳 千草焼き おくずかけ	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 キャベツのごま酢和え けんちん汁	トライやるメニュー □コッペパン(個包装) 1個 ●牛乳 かぼちゃコロッケ ツナサラダ 青じそドレッシング コーンポタージュ	新人戦応援メニュー □ご飯 ●牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 冬瓜の卵スープ 洋梨(フローズン)	□麦ご飯 ●牛乳 ホキのトマトバジルソースかけ 白いんげん豆の豆乳スープ
副食材料	○豚ひき肉 酒 ▲生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △ねぎ ポークブイオン ○赤みそ ○みそ オイスターソース □砂糖 濃口しょうゆ トウバンジャン □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 ■油 ■ごま油 ○蒸しささみ ▲きゅうり △人参 □緑豆春雨 ■ごまドレッシング	○かつお ▲生姜 ▲にんにく 酒 濃口しょうゆ □でんぶん(とうもろこし) ■上新粉 ■揚げ油 酢・薄口しょうゆ □砂糖 ゆず果汁 ○焼き豚 ▲キャベツ ▲もやし △人参 ■白ごま ■白砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ごま油 ○厚揚げ(1cm角) □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	□大麦 ■強化米 ○まぐろ油漬け ▲生姜 濃口しょうゆ ■砂糖 ■白ごま ■あおき粉 ○卵 ○鶏ひき肉 ○おから △人参 ▲ごぼう ▲玉ねぎ 酒・塩・薄口しょうゆ ■油 煮干しだし ○鶏肉 油揚げ ○白根 ○里芋 こんにやく △人参 □じゃが芋 ▲しめじ △ねぎ ▲干しいたけ 塩・酒・薄口しょうゆ □でんぶん(とうもろこし) ■上新粉 煮干しだし	○さば 1切 ▲生姜 □砂糖 ○みそ 酒・みりん ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり 酢・塩 □砂糖 薄口しょうゆ ■ごま油 ■白ごま ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ こんにやく △人参 ▲大根 ○ちくわ ▲干しいたけ △ねぎ 煮干しだし 薄口しょうゆ 塩	□コッペパン(個包装) 1個 ○かぼちゃコロッケ 1個 ■揚げ油 ○まぐろ油漬け 酒 ▲キャベツ △人参 青じそドレッシング ○ペーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲コーンペースト ▲クリームコーン △人参 ▲とうもろこし △パセリ ●牛乳 生クリーム チキンブイオン ポークブイオン 塩・こしょう 氷丘中学校の現3年生が日岡山学校給食センターへトライやるウィークに来ました。その活動の中で、「残食0を目指して」をテーマにした献立を考えてくれました。	○鶏肉 ▲玉ねぎ △ピーマン △赤ピーマン 塩・こしょう ▲にんにく 濃口しょうゆ □砂糖 みりん・酒 一味唐辛子 ○卵 ○ペーコン ▲玉ねぎ ▲とうがん △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ □でんぶん(とうもろこし) □上新粉 ▲洋梨(フローズン) 1袋	□大麦 ■強化米 ○ホキ 塩・こしょう □でんぶん(とうもろこし) ■上新粉 ■揚げ油 △トマト水煮 ▲生姜 ▲にんにく ケチャップ △バジルペースト □砂糖 濃口しょうゆ ■油 ○ペーコン □じゃが芋 ▲玉ねぎ ○白いんげん豆ペースト △人参 △パセリ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう ○豆乳 □上新粉

夏の疲れを吹き飛ばそう！

疲労回復には、**ビタミンB1**！

ビタミン B1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は汗をよくかくので身体からビタミン B1が不足しがちです。積極的に食事に取り入れましょう。

ビタミン B1を多く含む食品

豚肉・ハム

玄米

胚芽精米

豆類

タラコ

ウナギ

種実類

アリシンを含む食品

たまねぎ

にら

ねぎ

らっきょう

にんにく

にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」を一緒にとると、ビタミン B1の吸収を高めるので効果的です。

出典：学校給食 2022.8

今日十五夜

お月見の準備は済ませましたか？

お月見の準備は済ませましたか？

お月見の準備は済ませましたか？

お月見の準備は済ませましたか？

お月見の準備は済ませましたか？