

10月予定献立表

― 後片付けをきちんとしよう ―

実施回数 22回

平均エネルギー

782kcal

加古川市教育委員会

平均たんぱく質

26.0g

神野台学校給食センター

※10月はひょうご食育月間です。毎週水曜日に兵庫県にまつわる料理や食材を提供します。

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立	兵庫の食メニュー □ご飯 かつめし(具) かつめし(たれ) インディアンキャベツ ●牛乳 玉ねぎのみそ汁	□ご飯(小) ●牛乳 さつま芋のかき揚げ きのこ汁 ひじきふりかけ	□ご飯(極小) ●牛乳 ジャージャー麺 蒸ししゅうまい キャベツの甘酢和え	お月見メニュー □ご飯(小) 鰯のかば焼き丼(具) ●牛乳 里芋のそぼろ煮 もずく汁 月見団子	□ご飯(小) ●牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ 青じそドレッシング ※アーモンド小魚	兵庫の食メニュー □ご飯 ●牛乳 鶏肉のレモン漬け 人参と枝豆のソテー ばち汁	兵庫の食メニュー □ご飯 ●牛乳 鶏すき焼き風煮 大根のサッパリ和え 大学芋	目の愛護デーメニュー □ご飯(小) 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 ブルーベリーケーキ	氷丘中トライやる立案メニュー □ご飯(小) 鶏肉の照り焼き丼(具) ●牛乳 こふき芋 わかめのみそ汁	兵庫の食メニュー □ご飯(小) ●牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ ボイル野菜 ガーリック スープ	□ご飯 ●牛乳 鯖のごま焼き 大根ナムル わかめスープ
副食材料	○豚かつ 1個 ■揚げ油 ビーフシチュールウ デミグラスソース △トマトピューレ とんかつソース 濃口しょうゆ □砂糖 ▲キャベツ(加古川市産) カレー粉 ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ(県産) △人参(加古川市産) ▲えのきたけ □汁ふ △ねぎ(加古川市産) 煮干しだし ○みそ	□さつま芋 ○いか ○ちくわ △ごぼう △人参 △小麦粉 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○ちくわ ○豆腐 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲エリンギ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布 ●ひじき ○かつお節 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ みりん	□米粉中華麺 ○豚ひき肉 ▲玉ねぎ △人参 ▲たけのこ水煮(せん切り) ▲干しいたけ ▲もやし △にら ▲生姜 ▲にんにく ○みそ 濃口しょうゆ みりん ■ごま油 トウバンジャン ■油 ○肉しゅうまい 2個 ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ	○いわし開き 1切 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ・みりん △パセリ ■白ごま □でんぶん ○鶏ひき肉 ○里芋 □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○豆腐 ○かまぼこ ●もずく ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩 薄口しょうゆ 煮干しだし □月見団子 1袋	○鶏肉 ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲とうもろこし △パセリ □ベジャメルソース(有塩) □ベジャメルソース(無塩) ●牛乳 生クリーム ポークビヨン 塩・こしょう ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり 青じそドレッシング ●●アーモンド小魚 1袋	○鶏肉 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ ▲白菜 ▲玉ねぎ ▲えのきたけ ▲白ねぎ △ねぎ 酒・みりん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ △レモン果汁 ▲むき枝豆 ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ 煮干しだし ■ごま油 □そうめんばち ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ ▲大根 △人参(中・西播磨産) ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○鶏肉 焼き豆腐 □すきやきふ こんにゃく ▲白菜 ▲玉ねぎ ▲えのきたけ ▲白ねぎ △ねぎ 酒・みりん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ▲大根 ▲キャベツ ▲レモン果汁 ■オリーブ油 □砂糖 塩・こしょう チリパウダー □さつま芋 ■揚げ油 □砂糖 酢・濃口しょうゆ ■白ごま □でんぶん	○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 □蒸しパンミックス □砂糖 □ブルーベリーソース	○鶏肉 濃口しょうゆ みりん □砂糖 □でんぶん ●わかめ ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし 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、「めざせ! 残食ゼロメニュー」をテーマにした献立を考えてくれました。	○ハンバーグ 1個 △トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース □砂糖 ウスターソース とんかつソース ▲キャベツ △人参 ○ベーコン △小松菜(神戸市産) ▲とうもろこし ▲エリンギ ▲玉ねぎ △人参 ▲冷凍トマト ▲にんにく ■オリーブ油 ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう	○さわら 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 ▲大根 △水菜 △豆腐 ▲生姜 ▲にんにく 薄口しょうゆ・酢 □砂糖 ■ごま油 ○豚肉 ●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
日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
献立	□ご飯 じゃこ混ぜご飯(具) ●牛乳 ちくわの天ぷら かきたま汁	食育の日メニュー □紫黒米入りご飯(小) ●牛乳 鯖の竜田揚げ 煮びたし すまし汁	□ご飯(小) ●牛乳 五目煮 スタミナ納豆 きゅうりのピリリ漬け	兵庫の食メニュー □ご飯(小) ●牛乳 ホキフライ 丹波黒枝豆 ぼたん汁	□ご飯 ●牛乳 鶏肉と厚揚げのカレー煮 ビーンズサラダ コールスロドレッシング	世界パスタデーメニュー □コッペパン(個包装) ●牛乳 イタリアンスパゲティ かぼちゃコロッケ みかん	□ご飯(小) ●牛乳 麻婆豆腐 春巻き 野菜の昆布和え	□菜飯(小) ●牛乳 高野豆腐の揚げ煮 豚肉と大根のスー りんご	兵庫の食メニュー □ご飯 ●牛乳 姫路おでん 姫路おでん(たれ) 親鶏のポ酢和え 味付けのり	□ご飯(小) ●牛乳 かつおカツ ほうれん草ソテー 野菜スープ	ハロウィーンメニュー □コッペパン(個包装) ●牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き レッドキャベツのコンサラダ 柑橘ドレッシング かぼちゃのポタージュ チーズ
副食材料	●ちりめんじゃこ △人参 ▲とうもろこし △ピーマン ■白ごま 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 ■ごま油 ○ちくわ(40g) 2切 □小麦粉 ■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 煮干しだし	□紫黒米 □強化米 ○さば 1切 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん こんにゃく □でんぶん ■揚げ油 ■キャベツ △小松菜 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 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 △ねぎ 塩 薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○鶏肉 ○厚揚げ(10g角) ○野菜天ボール ○大豆水煮 □じゃが芋 こんにゃく ▲大根 △人参 △きやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ・濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○鶏ひき肉 ■ごま油 ▲生姜 ▲にんにく 酒・みりん・濃口しょうゆ ○納豆 △ねぎ □三温糖 タバスコソース ▲きゅうり みりん・酢・濃口しょうゆ ■ごま油 ■白ごま 一味唐辛子	○ホキフライ 1個 ■揚げ油 ▲黒枝豆(丹波篠山市産) ○猪肉 酒 ○豆腐 ▲大根 ▲白菜 △人参 ▲ごぼう △ねぎ 煮干しだし ○みそ ○赤みそ ぼたん汁は、猪肉と野菜を煮込んだ丹波篠山市の郷土料理「ぼたん鍋」をアレンジした料理です。 加古川市の給食では初めてジビエ(イノシシやシカなどの野生鳥獣肉)が登場します。	○鶏肉 ▲生姜 ○厚揚げ(10g角) □じゃが芋 △人参 ▲玉ねぎ △きやいんげん カレー粉 □砂糖 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ■油 ○白いんげん ▲キャベツ ▲大根 △人参 コールスロドレッシング	□コッペパン(個包装) 1袋 □加古川バススタ ○ベーコン ○チキンフランクスライス ▲玉ねぎ △人参 ▲エリンギ △パセリ △トマト水煮 ▲にんにく ■オリーブ油 △トマトピューレ ケチャップ とんかつソース 塩・こしょう △かぼちゃコロッケ 1個 ■揚げ油 ▲みかん 1個	○豚ひき肉 酒 ▲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 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ △トウバンジャン □でんぶん ■油 ■ごま油 春巻き ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ●味付きざみ昆布	△菜飯の素 ○高野豆腐(サイコロ) □でんぶん 塩・こしょう ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ みりん ■白ごま ○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 ▲りんご 1切	○うずら卵水煮 ○ミニちくわ ▲大根 ○厚揚げ(10g角) □じゃが芋 こんにゃく 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 煮干しだし ▲生姜 濃口しょうゆ 煮干しだし ○親鶏素焼き ▲白菜 ▲えのきたけ 薄口しょうゆ □砂糖 ▲シークワーサー果汁 ●味付けのり 1袋	○かつおカツ 1個 ■揚げ油 ○チキンフランクスライス △ほうれん草 ▲玉ねぎ △人参 □マカロニ ▲とうもろこし 塩・こしょう 濃口しょうゆ ■油 ○ベーコン ▲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	□コッペパン(個包装) 1袋 ○鶏肉 塩こうじ ▲キャベツ ▲レッドキャベツ △人参 ▲とうもろこし 柑橘ドレッシング ○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 薄口しょうゆ ●チーズ 2個

○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：10月31日(金) [9月分] ★口座への入金をお願いします★