

11月予定献立表

— 食 事 の あ い さ つ を き ち ん と し ょ う —

実施回数 18回 平均エネルギー 780kcal
平均たんぱく質 26.4g

加古川市教育委員会
神野台学校給食センター

日	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立	☐ご飯 ●牛乳 鯨の香味ソース わかめの酢の物 豚肉のはりはり汁	☐ご飯(極小) ●牛乳 カレーうどん ※れんこんの天ぷら さつま芋の天ぷら	☐ご飯 ●牛乳 ツナ入りオムレツ ケチャップ(チューブ) 小松菜ときのこのソテー コーン入りスープ	☐ご飯 ●牛乳 茎わかめのかき揚げ みそ汁 かつおふりかけ	☐わかめご飯 ●牛乳 ごま煮 こまつな和え ココア	☐ご飯 ●牛乳 まぐろカツ コーンサラダ コールスロードレッシング マカロニスープ	☐ご飯 ●牛乳 麻婆茄子 鶏つくねスープ みかん	☐ご飯 ●牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 大根サラダ ごまドレッシング ニラ卵スープ	七五三メニュー ☐酢飯 ちらし寿司(具) ●牛乳 ※きびなごのから揚げ 湯葉のすまし汁 さつまいもと栗のタルト	☐麦ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 白菜の甘酢和え のり佃煮 抹茶豆乳プリン
副食材料	○くじら肉 濃口しょうゆ 酒 ▲生姜 ▲にんにく □でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ ▲白ねぎ ▲白ごま ▲にんにく □砂糖 濃口しょうゆ・薄口しょうゆ 酢 ■ごま油 ●わかめ ▲キャベツ ▲きゅうり △人参 □砂糖 酢 濃口しょうゆ・濃口しょうゆ 塩 ○豆腐 ○豚肉 ○油揚げ ▲玉ねぎ △水菜 △人参 ▲生姜 塩 酒・薄口しょうゆ 煮干しだし	○豚肉 □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 □小麦粉 塩 ■揚げ油 □さつま芋 □小麦粉 塩 ■揚げ油	○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 △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 ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 ▲エリンギ △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	○いか ○ちくわ ●茎わかめ □さつま芋 ▲ごぼう △人参 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○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 ○かつお節 ●ちりめんじゃこ ■白ごま ●青のり粉 □砂糖 濃口しょうゆ 酒	●わかめご飯の素 □強化米 ○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 ■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 ▲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 □牛乳用ココア 1袋	○まぐろカツ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり ▲とうもろこし コールスロードレッシング ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲しめじ △パセリ □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	▲なす ■揚げ油 ○鶏ひき肉 ○大豆ミート ▲玉ねぎ ▲たけのこ水煮 △人参 △ピーマン 塩・こしょう ■ごま油 トウバンジャン オイスターソース □でんぶん ○みそ □砂糖 みりん・酒・濃口しょうゆ ▲生姜 ▲にんにく ポークブイヨン ○鶏つくね □緑豆春雨 ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ ▲干しいたけ ▲ねぎ ▲生姜 ポークブイヨン 煮干しだし 薄口しょうゆ・酒 塩・こしょう ■ごま油 ▲みかん 1個	○鶏肉 ▲玉ねぎ △ねぎ 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 ▲大根 ▲キャベツ △人参 ■ごまドレッシング ○豚肉 ○卵 ▲玉ねぎ ▲キャベツ △人参 ▲えのきたけ △にら 塩・こしょう 薄口しょうゆ 煮干しだし ポークブイヨン □でんぶん ■ごま油	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 だし昆布 ●きびなごから揚げ ■揚げ油 食卓塩 ○湯葉 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △みつ葉 煮干しだし だし昆布 塩 薄口しょうゆ □さつまいもと栗のタルト 1個	☐大麦 ☐強化米 ○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 ▲白菜 △人参 □砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワーサー果汁 1袋 ●のり佃煮 1袋 □抹茶豆乳プリン 1個
日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	実りの秋 食べ物を大切に いただきます いただきます 昔から日本人にとって重要なお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、様々な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。「食べる」ことは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。 いただきます ごちそうを頂きました 出典：月刊「学校給食」	
献立	食育の日メニュー ☐ご飯 ●牛乳 鯖の南蛮漬け 土佐和え 厚揚げのみそ汁	☐ご飯 ●牛乳 ホキのチリソース 春雨の酢の物 ワンタンスープ	☐ご飯 ●牛乳 ビーンズシチュー 人参とコーンのソテー チーズ みかん	和食の日メニュー ☐ご飯 ●牛乳 鯖のごま焼き ひじき豆 さつま芋のみそ汁	☐麦ご飯 ●牛乳 リョネーズポテト オニオンスープ ※カシューナッツ	☐ご飯 ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き 小松菜のみそ汁 りんご	☐ご飯 ●牛乳 八宝菜 ふかし芋 魚ふりかけ	☐ご飯 ●牛乳 県産牛コロッケ ボイル野菜 中濃ソース えんどう豆のポタージュ		
副食材料	○さわら 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ △人参 酢 □砂糖 薄口しょうゆ 塩 ○平天 ○かつお節 ▲白菜 ▲水菜 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 煮干しだし 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	○ホキ 塩・こしょう □揚げ油 ■トマト水煮 ▲生姜 ▲にんにく ケチャップ チリパウダー 酒・濃口しょうゆ □砂糖 ■油 ▲大根 ▲きゅうり △人参 ○緑豆春雨 酢 □砂糖 ■ごま油 塩・こしょう ○豚肉 ○ワンタン □白菜 △人参 ▲緑豆もやし ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークブイヨン 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし	○豚肉 ○大豆水煮 ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 △トマト水煮 △パセリ ポークブイヨン ケチャップ デミグラスソース 塩・こしょう ■油 △人参 ▲とうもろこし ○チキンハム(短冊) みりん 薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 ●チーズ 2個 ▲みかん 1個	○さば ▲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 ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ▲むき枝豆 △人参 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ■油 煮干しだし ○豆腐 ○油揚げ □さつま芋 △人参 ▲もやし ▲緑豆もやし ▲しめじ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	☐大麦 ☐強化米 □じゃが芋 ■揚げ油 ○ポークウィンナースライス ▲玉ねぎ △人参 ▲とうもろこし ▲グリーンピース 塩・こしょう ■豆乳バター ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲セロリ △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 ■カシューナッツ 1袋	○さば 塩こうじ ○厚揚げ(1cm角) ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ○みそ 煮干しだし ▲りんご 1切	○豚肉 ▲生姜 ○いか ○うずら卵水煮 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲干しいたけ △チンゲン菜 ポークブイヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ 酒 オイスターソース ■ごま油 □でんぶん ■油 □さつまいも 1切 塩 魚ふりかけ 1袋	○県産牛コロッケ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲グリーンピースピューレ ○白いんげん豆ペースト ▲コーンペースト 塩・こしょう ローリエ(粉) ■油 チキンブイヨン ポークブイヨン ○豆乳 ○豆乳クリーム		

○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。