令和７年度

９月予定献立表

Ｄコース　平岡中学校・氷丘中学校・神吉中学校・山手中学校・平岡南中学校・陵南中学校

ー正しく配膳しようー

実施回数　18回　平均エネルギー　781kcal　平均たんぱく質　27.7ｇ

加古川市教育委員会
日岡山学校給食センター

日	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	16日（火）	17日（水）
献立	□ご飯 チキンカレーライス(ルウ) ●牛乳 大根サラダ マヨネーズタイプドレッシング ヨーグルト	□ご飯 ●牛乳 まぐろカツ ボイル野菜 中濃ソース ミネストローネ	□ご飯 ●牛乳 ごま煮 野菜の甘酢和え じゃこピーマン	□ご飯 ●牛乳 ホキのレモン漬け 人参とコーンのソテー じゃが芋のみそ汁	□ご飯 ●牛乳 かぼちゃのかき揚げ さつま汁 かつおふりかけ	□麦ご飯 ガパオライス(具) ●牛乳 フォーガー ※カシューナッツ	□コッペパン(個包装) ●牛乳 コロッケ コーンポタージュ フルーツカクテル 黒豆きなこクリーム	□ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 ひじき豆 すまし汁	□ご飯 ●牛乳 鶏肉の竜田揚げ こまツナ和え ワンタンスープ	□ご飯 ●牛乳 チキンカツ キャベツとツナのソテー 中華スープ	□ご飯 ●牛乳 鰯の生姜煮 ごま和え 豚汁
副食材料	○鶏肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 カレー粉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲グリンピース □カレールウ１ □カレールウ２ ケチャップ ポークブイヨン 塩・こしょう とんかつソース 濃口しょうゆ ○チキンハム（短冊） ▲大根 ▲キャベツ △人参 ■マヨネーズタイプドレッシング ●ヨーグルト　１個	○□まぐろカツ　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 △トマト水煮 △パセリ □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう	○鶏肉 ○厚揚げ（10ｇ角） ○ちくわ □じゃが芋 ▲大根 △人参 こんにゃく △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 ▲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 ●ちりめんじゃこ △ピーマン ▲ごぼう ●茎わかめ ■白ごま 濃口しょうゆ・みりん □砂糖 ■ごま油	○ホキ 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 ▲玉ねぎ 酢・塩 □砂糖 薄口しょうゆ ▲レモン果汁 △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 □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	○ちくわ ○いか △かぼちゃ △人参 ▲ごぼう □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △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 酒・濃口しょうゆ	□大麦 □強化米 ○鶏ひき肉 ○大豆ミート ▲玉ねぎ △ピーマン △赤ピーマン △バジルペースト ▲にんにく ▲生姜 ■オリーブ油 ナンプラー 濃口しょうゆ オイスターソース □砂糖 □フォー ○鶏肉 ○えび ▲キャベツ △人参 ▲緑豆もやし △にら チキンブイヨン 塩・薄口しょうゆ ▲レモン果汁 一味唐辛子 ■カシューナッツ　１袋	□コッペパン(個包装)　１袋 □コロッケ　１個 ■揚げ油 ○ベーコン □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 チキンブイヨン ポークブイヨン 塩・こしょう ▲黄桃缶 ▲パイン缶 □カクテルゼリー ■黒豆きなこクリーム　１袋	○さば　１切 ▲生姜 □砂糖 ○みそ 酒・みりん ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ▲むき枝豆 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■油 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 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布	○鶏肉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぷん ■揚げ油 ▲玉ねぎ 塩・こしょう ○まぐろ油漬け ▲キャベツ △人参 △小松菜 □砂糖 酒・薄口しょうゆ ■油 ○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 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし	○□チキンカツ　１個 ■揚げ油 ▲キャベツ ○まぐろ油漬け △人参 ■油 塩・こしょう 薄口しょうゆ ○ベーコン ○豆腐 ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 △ねぎ ▲生姜 ポークブイヨン 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし	○いわし素焼き１切 ▲生姜 □砂糖 濃口しょうゆ 酒 ▲キャベツ ▲もやし △人参 ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ■ごま油 ○豚肉 ○油揚げ △人参 ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲大根 △ねぎ 煮干しだし ○みそ

日	18日（木）	19日（金）	22日（月）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	29日（月）	30日（火）
献立	新人戦応援メニュー □ご飯 ●牛乳 豚じゃが ※クーブイリチー 洋梨(フローズン)	加古川市中学校新人体育大会のため 全校給食中止	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 鰹のたたき風から揚げ ※きんぴら大豆 かぼちゃのみそ汁	□ご飯 ●牛乳 煮込みハンバーグ ボイルキャベツ オニオンスープ	□ご飯 ●牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜ソテー 冬瓜の卵スープ	□ご飯 ●牛乳 タイピーエン ※ごぼうの天ぷら ちくわの天ぷら のりふりかけ	□麦ご飯 鶏そぼろご飯(具) ●牛乳 ※わかさぎのから揚げ けんちん汁	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 親鶏の甘酢和え のり佃煮
副食材料	○豚肉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 しらたき △さやいんげん □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○豚肉 ○油揚げ ▲干ししいたけ ●糸切り昆布 こんにゃく △人参 △さやいんげん ▲にんにく □砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん ■ごま油 煮干しだし ▲洋梨（フローズン）１袋		○かつお ▲生姜 ▲にんにく 酒・酢・濃口しょうゆ □でんぷん ■揚げ油 薄口しょうゆ □砂糖 ▲シークヮーサー果汁 ○豚肉 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにゃく ■白ごま □砂糖 薄口しょうゆ・濃口しょうゆ 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし ○厚揚げ（１cm角） △かぼちゃ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○ハンバーグ　１個 △トマト水煮 ケチャップ デミグラスソース □砂糖 とんかつソース ▲キャベツ ○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	○鶏肉 塩・こしょう ▲玉ねぎ ○白みそ 酒・みりん ■ノンエッグマヨネーズ △パセリ ○ポークウインナースライス ▲キャベツ ▲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 ○卵 ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲とうがん △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 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 □でんぷん	○豚肉 ○うずら卵水煮 ○いか ○かまぼこ □緑豆春雨 ▲白菜 △人参 ▲玉ねぎ △ねぎ ▲干ししいたけ ▲生姜 ポークブイヨン チキンブイヨン 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）1/2本 □小麦粉 ■揚げ油 のりふりかけ　１袋	□大麦 □強化米 ○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 ●青のり粉 ■白ごま ■油 煮干しだし ●わかさぎ 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 ○鶏肉 ○豆腐 ○油揚げ こんにゃく △人参 ▲大根 ○ちくわ ▲干ししいたけ △ねぎ 煮干しだし 塩・薄口しょうゆ	○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 ○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 ●のり佃煮　１袋

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から、2025年1月17日で30年を迎えました。
いつどこで起こるかわからない災害に備え、非常持ち出し品を準備しておきましょう。

来月は「ひょうご食育月間」です。兵庫県にまつわる料理や食材が毎週登場します。お楽しみに！
出典：月刊「学校給食」

○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★