

9月予定献立表

－ 正 し く 配 膳 し よ う －

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 神野台学校給食センター

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 ●牛乳 かぼちゃのかき揚げ さつま汁 かつおふりかけ	☐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 高野の含め煮 親鶏の甘酢和え のり佃煮	☐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 ガパオライス(具) ●牛乳 フォーガー ※カシューナッツ	☐麦ご飯 ●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 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 ごま煮 野菜の甘酢和え じゃこピーマン	☐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 鯛の生姜煮 ごま和え 豚汁	☐ご飯 ●牛乳 タイピーエン ※ごぼうの天ぷら ちくわの天ぷら のりふりかけ
副食材料	○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	○鶏肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 ▲カレー粉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △グリーンピース □カレールウ1 □カレールウ2 ケチャップ ポークブイオン 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	○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	○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 □でんぶん ■揚げ油 ○鶏肉 ○豆腐 ○えび ▲キャベツ △人参 ▲緑豆もやし △にら チキンブイオン 塩・薄口しょうゆ ▲レモン果汁 一味唐辛子 ■ガシューナッツ 1袋	○鶏ひき肉 ○大豆ミート ▲玉ねぎ △ピーマン △赤ピーマン △パジルペースト ▲にんにく ■オリーブ油 ナンブラー 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 チキンブイオン 塩・薄口しょうゆ ▲レモン果汁 一味唐辛子 ■ガシューナッツ 1袋	☐大麦 ☐強化米 ○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 ポークブイオン 薄口しょうゆ ■ごま油 煮干しだし	○ホキ 塩・こしょう □でんぶん ■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 ■白ごま油 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ○油揚げ ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○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 煮干しだし ■キャベツ ▲もやし △人参 □砂糖 薄口しょうゆ 酢・塩 ■白ごま油 ●ちりめんじゃこ △ピーマン ▲ごぼう ▲きんぴら ■白ごま 濃口しょうゆ みりん □砂糖 ■ごま油	☐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 チキンブイオン ポークブイオン 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	○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	○豚肉 ○うすら卵水煮 ○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) 1/2本 ○小麦粉 ■揚げ油 のりふりかけ 1袋

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 ※クーピーリチー 洋梨(フローズン)		食育の日メニュー ☐ご飯 ●牛乳 鯉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 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 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 煮込みハンバーグ ボイルキャベツ オニオンスープ	☐麦ご飯 ●牛乳 鶏肉の竜田揚げ こまつな和え ワンタンスープ	☐ご飯 ●牛乳 鯖のみそ煮 ひじき豆 すまし汁
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	加古川市中学校新人体育大会のため 全校給食中止	○かつお ▲生姜 ▲にんにく 酒・酢・濃口しょうゆ □でんぶん ■揚げ油 薄口しょうゆ □砂糖 シークワーサー果汁 ○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 ○厚揚げ(1cm角) ▲かぼちゃ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 煮干しだし	○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 ○ベーコン ○卵 ▲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	○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 ポークブイオン チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩・こしょう	○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 ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	☐大麦 ☐強化米 ○鶏肉 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん □でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ 塩・こしょう ▲キャベツ △人参 △小松菜 □砂糖 薄口しょうゆ ■油 ○豚肉 □ワンタン ▲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・こしょう ■ごま油 煮干しだし	○さば ▲生姜 □砂糖 ○みそ 酒・みりん ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ▲むぎ枝豆 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■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 △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布

「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。

ローリングストックのポイント

水	食料品	その他
●1人1日3リットル×3日以上必要。	●食べ残れているもの。 ●保存性の高いもの。 ●調理不要で食べられるもの。	●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ●カセットコンロ、ポット。

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考慮。
●使った分を買い足す。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する。
●古いものから使う。

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。

9月1日 防災の日

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★