

10月予定献立表

実施回数 21回

平均エネルギー 612kcal

平均たんぱくしつ 21.1g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日 (木)	2日 (金)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
献立	□パン ○ぎゅうにゅう ★きびなごフライ さつまいものてんぷら にくだんごスープ りんごジャム	□ごはん ○ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ひつつみ	□パン ○ぎゅうにゅう カツオカツ ポイルやさしい ワンタンスープ	ハヤシライス □(むぎごはん大) ○ぎゅうにゅう ポテトサラダ	そぼろごはん □(ごはん) ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに きのこのみそしる	□パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース オニオンスープ ★アーモンド	□なめし(大) ○ぎゅうにゅう ごまに にびたし	□ごはん ○ぎゅうにゅう カレーに ビーフンいりやさしいため のりつくだに	□ごはん ○ぎゅうにゅう だいずいりかきあげ ばちじる ふりかけ(かつお)	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう さわらのレモンづけ むぎとやさしいのスープ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ★ちくぜんに こまツナあえ ひじきつくだに
副食材料	(○きびなごフライ □あげあぶら □さつまいも □こむぎこ しお □あげあぶら ○とりつくね △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし □りんごジャム 1ふくろ	(○とりひきにく ○あつあげ △しょうが △グリーンピース □さとう しょうゆ さけ みりん □どうもろこしでんぶん にぼしだし □ひつつみ ○とりにく △だいこん △にんじん △まいたけ △しょうが △たまねぎ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし	(○カツオカツ 1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース □ワンタン ○ぶたにく ○うずらたまご △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △しょうが ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし	(□おおむぎ □きょうかまい ○ぎゅうにゅう △たまねぎ △にんじん △しめじ △グリーンピース ポークブイヨン □ハヤシルウ デミグラスソース しお こしょう △トマトピューレ ソース □あぶら □じゃがいも しお こしょう △にんじん △とうもろこし △きゅうり □マヨネーズタイプドレッシング	(○まぐろ(あぶらづけ) △しょうが □こま □さとう しょうゆ さけ ○だいず(みずに) ○ちくわ こんにやく △にんじん △ほししいたけ △きやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし ○どうふ ○あぶらあげ □さつまいも □さつまいも △にんじん △えのきたけ △しめじ △まいたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	(○ホキ しお こしょう □じゃがいも □あげあぶら △しょうが △にんにく △トマト(みずに) ケチャップ □さとう しょうゆ さけ チリパウダー □あぶら ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △エリンギ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ □アーモンド 1ふくろ	(△なめしのもと □きょうかまい ○とりにく ○ちくわ ○だいず(みずに) こんにやく □じゃがいも △にんじん △だいこん △きやいんげん □ごま □さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ○あぶらあげ △はくさい △チンゲンサイ □さとう しょうゆ にぼしだし	(○とりつくね ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △きやいんげん □さとう しょうゆ みりん にぼしだし □ビーフン △ぶたにく △しょうが △たまねぎ △にんじん △キャベツ △チンゲンサイ しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら □あぶら ○のりつくだに 1ふくろ	(○いか ○ちくわ ○だいず(みずに) □さつまいも △にんじん △ごぼう □こむぎこ しお □あげあぶら □ばち ○とうふ ○あぶらあげ △にんじん △だいこん △たまねぎ △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし ふりかけ(かつお) 1ふくろ	(□くろぎとう ○さわら 1きれ ○きわら しお こしょう □じゃがいも □あげあぶら △たまねぎ △にんじん □さとう しょうゆ しお △レモンかじゅう ○ベーコン ○とりにく △たまねぎ △にんじん △キャベツ □ハズまめおおむぎこむぎミックス △セロリ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう □あぶら	(○とりにく ○ちくわ △しょうが こんにやく □さつまいも △にんじん △ごぼう △れんこん △きやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし □あぶら ○まぐろ(あぶらづけ) △たまねぎ △にんじん △キャベツ △こまつな しお こしょう しょうゆ □さけ □あぶら ○ひじきつくだに
日	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	10月は ひょうごの食育月間
献立	□パン ○ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロッケ やさしいソテー マカロニスープ	□ごはん(小) ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ★れんこんきんぴら みそしる	□ごはん ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに やさいのあまずに	□パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの だいずミートスパゲティ だいこんサラダ マスカットゼリー	キムたくごはん □(ごはん小) ○ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかスープ	□パン ○ぎゅうにゅう チリピーンズ スープに チーズ	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ せんべいじる	□ごはん(小) ○ぎゅうにゅう とりにくのすきやきふうに ふかしいも ふくじんづけ	□おうごんパン ○ぎゅうにゅう はっぼうさい みかん	チキンライス □(ごはん小) ○ぎゅうにゅう かいそうサラダ クリームスープ	兵庫県は、海・山・里の豊かな自然に囲まれ、おいしい食材に恵まれた地域です。給食でも毎月ひょうごの"食"をプラスしています。
副食材料	(□コロッケ 1こ □あげあぶら ○ポークウインナー △たまねぎ △にんじん △キャベツ △チンゲンサイ しお こしょう しょうゆ □あぶら ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しめじ △とうもろこし □マカロニ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ	(○いわし 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ちくわ △にんじん △れんこん △きやいんげん □さとう しょうゆ みりん いちみとうがらし □ごまあぶら にぼしだし ○どうふ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし	(○とりにく ○こうやどうふ ○じゃがいも △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △きやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま す □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら	(□かこがわパスタ ○ぶたひきにく ○はくさいキムチ △にんにく △たまねぎ △にんじん △たまねぎ △トマト(みずに) △マッシュルーム △グリーンピース しお こしょう ケチャップ △トマトピューレ ソース □オリーブオイル ○こなチーズ ポークブイヨン □あぶら △だいこん △にんじん △キャベツ ごまドレッシング □マスカットゼリー 1こ	(○ぶたにく △つぼづけたくあん △はくさいキムチ △ねぎ □ごまあぶら □あぶら しょうゆ はるまき 1こ □あげあぶら △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △チンゲンサイ △ほししいたけ △しょうが □ごま ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら にぼしだし	(○ぶたひきにく ○ベーコン ○しろいんげん △にんにく △たまねぎ △にんじん △トマト(みずに) しお こしょう ケチャップ チリパウダー ソース □さとう こむぎこ デミグラスソース □あぶら ○ミニウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △キャベツ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ □あぶら ○チーズ 2こ	(○さわら しお しょうゆ さけ △しょうが □じょうしんこ カレーこ □あげあぶら □おつゆせんべい ○とりにく △にんじん △だいこん △はくさい △しめじ △ねぎ しお しょうゆ にぼしだし	(○とりにく ○やきどうふ しらたき △たまねぎ △えのきたけ △しろねぎ □ふ □あぶら □さとう しょうゆ さけ にぼしだし □さつまいも 1/2ぼん しお △ふくじんづけ	(□あげあぶら ○きなこ □さとう しお ○ぶたにく ○いか ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △たけのこ(みずに) △ほししいたけ △チンゲンサイ ポークブイヨン しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース □どうもろこしでんぶん □ごまあぶら △みかん 1こ	(○とりにく △たまねぎ △にんじん △とうもろこし チキンブイヨン しお こしょう ケチャップ △トマトピューレ ソース □あぶら △にんじん △キャベツ ○かいそうミックス △たまねぎドレッシング ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △しめじ ポークブイヨン ベシヤメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム しお こしょう	かこがわパスタ