

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	☐ごはん ○ぎゅうにゅう あつあげのそばろに ひつつみ	☐パン ○ぎゅうにゅう チリビーンズ スープに チーズ	☐ごはん ○ぎゅうにゅう ★ちくぜんに こまつなあえ ひじきつくだに	☐こくとうパン ○ぎゅうにゅう さわらのレモンづけ むぎとやさいのスープ	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	☐なめし(大) ○ぎゅうにゅう ごまに にびたし	☐パン ○ぎゅうにゅう カツオカツ ポイルやさい ワントンスープ	☐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	そばろごはん ☐(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	ハヤシライス ☐(むぎごはん大) ○ぎゅうにゅう ポテトサラダ	☐パン ○ぎゅうにゅう ★きびなごフライ きつまいものてんぷら にくだんごスープ りんごジャム
副食材料	○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 ☐とうもろこしでんぷん 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 △しろねぎ △ねぎ しお しょうゆ 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 △ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ ☐さとう ☐きゅう ☐あぶら ○チーズ 2こ	○とりにく ○ちくわ △しょうが △こんにやく ☐じゃがいも △にんじん △ごぼう △れんこん △さやいんげん ☐さとう しょうゆ さけ みりん ☐あぶら にぼしだし ○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 ☐さとう ☐きゅう ☐あぶら ○ひじきつくだに	☐くろぎとう 1きれ ○さわら しお こしょう ☐じょうしんこ ☐あげあぶら △たまねぎ △にんじん △キャベツ ☐インズまめおむぎこむぎミックス △セロリ ポークブイオン 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 ☐あぶら	○とりにく △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △チキンブイオン しお こしょう △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 ポークブイオン ☐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	△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 △さやいんげん ☐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	○カツオカツ 1こ ☐あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ☐ワントン ○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 △ほししいたけ △ねぎ △しょうが ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし	○ホキ しお こしょう ☐じょうしんこ ☐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 ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ △ねぎ △みそ にぼしだし 1ふくら	○まぐろ(あぶらづけ) △しょうが ☐ごま ☐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 △さやいんげん ☐さとう しょうゆ にぼしだし ○とうふ ☐あぶらあげ ○きつまいも △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △しめじ △まいたけ △とうもろこし △ねぎ △みそ にぼしだし	☐おおむぎ ☐きょうかまい ○ぎゅうにく △たまねぎ △にんじん △しめじ △グリーンピース ポークブイオン ☐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	○きびなごフライ ☐あげあぶら ☐きつまいも ☐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 ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし 1ふくら
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	☐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)	☐パン ○ぎゅうにゅう カレーに ビーフンいりやさいため くろめきなこクリーム	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	☐ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのさらさあげ せんべいじる	☐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	☐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 あわじたまねぎクロッケ 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(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	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。  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。  かこがわパスタ
副食材料	○いか ○ちくわ ○だいず(みずに) ☐きつまいも △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ふくら	○とりつくね ○ベーコン ☐じゃがいも △たまねぎ △にんじん △さやいんげん ☐さとう しょうゆ みりん カレーに 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 ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら ☐くろめきなこクリーム 1ふくら	○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 ○やきぶた △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △ほししいたけ △しょうが ☐ごま ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ ☐ごまあぶら にぼしだし	○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	☐かこがわパスタ ○ぶたひきにく ○だいずミート △にんにく △たまねぎ △にんじん △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 ポークブイオン ☐あぶら △だいこん △にんじん △キャベツ ☐マスカットゼリー 1こ	○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 △さやいんげん ☐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	☐クロッケ 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 ポークブイオン チキンブイオン 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 △さやいんげん ☐ごま ☐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 ○とうふ ○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 ○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 ☐きつまいも 1/2ぼん しお △ふくじんづけ	☐あげあぶら ○きなこ ☐さとう ○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 ポークブイオン しお こしょう しょうゆ さけ ☐とうもろこしでんぷん ☐ごまあぶら ☐あぶら 1こ	

○印…血・肉・骨になり、からだをつくるもの（赤色）

☐印…熱や力のもとになるもの（黄色）

△印…からだの調子をととのえるもの（みどり色）

★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。

○アップルパンや麦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。

出典：少年写真新聞社「食育ブック」

兵庫県マスコットはばタン