

10月予定献立表

－後片付けをきちんとしよう－

実施回数 21回 平均エネルギー 780kcal 平均たんぱく質 25.4g 加古川市教育委員会 神野台学校給食センター

※10月 はひょうご食育月間です。毎週水曜日に兵庫県にまつわる料理や食材を提供します。

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	☐ご飯 ●牛乳 パンツェロッティ 豆乳ポタージュ のり佃煮	☐ご飯 ●牛乳 豆と野菜のケチャップ煮 ABCマカロニスープ ※カシューナッツ	☐ご飯 ●牛乳 さつま芋のかき揚げ すまし汁 ひじき佃煮	☐ご飯 ●牛乳 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 大根サラダ 中華ドレッシング	兵庫の食メニュー ☐ご飯 じゃこ混ぜご飯(具) ●牛乳 岩津ねぎ入りお好み揚げ お好み焼きソース(チューブ) みそちゃんこ	☐わかめご飯(麦) ●牛乳 まぐろカツ 野菜スープ	目の愛護デーメニュー ☐ご飯 ●牛乳 スパニッシュオムレツ ケチャップ(チューブ) キャベツとツナのソテー ビーフンスープ ブルーベリータルト	☐ご飯 ●牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 ※きんぴら大豆 魚ふりかけ	兵庫の食メニュー ☐ご飯(小) ●牛乳 姫路おでん 姫路おでん(生姜醤油) 親鶏の甘酢和え	☐ご飯 ●牛乳 ホキフライ ※ごぼうサラダ ごまドレッシング わかめ汁	☐ご飯 ●牛乳 揚げぎょうざ キャベツのシークワサー和え ワンタンスープ
副食材料	カルツォーネ 1個 ■揚げ油 ○鶏肉 ○ベーコン ☐じゃが芋 ▲玉ねぎ ○白いんげん豆ペースト △人参 △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩 こしょう ○豆乳 ○豆乳クリーム ☐でんぶん ●のり佃煮 1袋	○鶏肉 ○大豆水煮 ▲玉ねぎ ☐じゃが芋 △人参 △さやいんげん ケチャップ △トマト水煮 ☐砂糖 ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう ■油 ○ベーコン △人参 ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲エリンギ △パセリ ☐アルファベットマカロニ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■カシューナッツ 1袋	☐さつま芋 ○いか ○ちくわ ▲ごぼう △人参 ☐小麦粉 塩 ■揚げ油 ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ ☐汁ふ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布 ●ひじき佃煮	○豚ひき肉 酒 ▲生姜 ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲しいたけ △ねぎ ポークビヨン ○赤みそ ○みそ オイスターソース ☐砂糖 濃口しょうゆ トウバンジャン ☐でんぶん ■油 ■ごま油 ○肉しゅうまい 1個 ▲大根 ▲キャベツ △人参 中華ドレッシング	●ちりめんじゃこ △人参 ▲とうもろこし △ピーマン ■白ごま 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ■ごま油 岩津ねぎ入り お好み揚げ 1枚 ■揚げ油 お好み焼きソース(チューブ) ○鶏肉 ○豚肉 ☐うどん ○焼き豆腐 △白菜 △人参 ○ちくわ ○油揚げ ▲しめじ ▲白ねぎ △ねぎ ○みそ 酒 だし昆布 煮干しだし	●わかめご飯の素 ☐大麦 ○まぐろカツ 1個 ■揚げ油 ○チキンフランクスライス ▲玉ねぎ △人参 ☐じゃが芋 ▲キャベツ ▲とうもろこし ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ △パセリ ■油	○卵 ○チキンハム(短冊) ☐じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 △パセリ 塩・こしょう ポークビヨン ■油 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○鶏肉 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにやく ■白ごま ☐砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし 魚ふりかけ 1袋	○鶏肉 △人参 ☐じゃが芋 ▲玉ねぎ こんにやく △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 ○鶏肉 ▲ごぼう △人参 ○大豆水煮 こんにやく ■白ごま ☐砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒・みりん ■ごま油 ■油 一味唐辛子 煮干しだし 魚ふりかけ 1袋	○うずら卵 ○ミニちくわ ▲大根 ○厚揚げ(10g角) ☐じゃが芋 こんにやく ☐砂糖 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 煮干しだし ▲生姜 濃口しょうゆ 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	○ホキフライ 1個 ■揚げ油 ▲ごぼう ▲きゅうり ▲とうもろこし △人参 ■ごまドレッシング ○かまぼこ ○豆腐 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ ●わかめ △ねぎ 薄口しょうゆ 塩 煮干しだし だし昆布	○ぎょうざ 2個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 ☐砂糖 酢 薄口しょうゆ ▲シークワサー果汁 ○豚肉 ☐ワンタン ▲白菜 △人参 ▲緑豆もやし ▲玉ねぎ △ねぎ ▲生姜 ポークビヨン 薄口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油 煮干しだし
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)	
献立	食育の日メニュー ☐紫黒米入りご飯(小) ●牛乳 鯖の南蛮漬け 煮豆 なすのみそ汁	☐ご飯 ハヤシライス(ルウ) ●牛乳 じゃがバター炒め	兵庫の食メニュー ☐ご飯(小) ●牛乳 いわしの天ぷら 丹波黒枝豆 ぼたん汁	☐麦ご飯 中華丼(具) ●牛乳 ふーチャンブル ヨーグルト	世界パスタデーメニュー ☐コッペパン(個包装) ●牛乳 イタリアンスパゲティ コロッケ りんご	☐ご飯 ●牛乳 煮込みハンバーグ ボイル野菜 冬瓜の卵スープ	☐ご飯(小) ●牛乳 高野豆腐の酢豚風 鶏つくねスープ	兵庫の食メニュー ☐ご飯 かつめし(具) かつめし(たれ) インディアンキャベツ ●牛乳 大根のみそ汁	☐麦ご飯 ●牛乳 ポトフ 人参と枝豆のソテー 手作りケーキ(抹茶)	ハロウィーンメニュー ☐コッペパン(個包装) ●牛乳 鶏肉のチリソース レッドキャベツのコーンサラダ 柑橘ドレッシング かぼちゃのポタージュ	きのこレゾジャール参上 わたしちきこのレゾジャール ハロウィーン おかしなこ うま味たっぷり!おいしく味わってね きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。 出典：月刊「学校給食」
副食材料	☐紫黒米 ☐強化米 ○さわら 塩・こしょう ☐でんぶん ■揚げ油 ▲玉ねぎ △人参 酢・塩 ☐砂糖 薄口しょうゆ ○大豆水煮 ●昆布 △人参 ☐砂糖 濃口しょうゆ 煮干しだし ▲なす ○豆腐 ○油揚げ ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○牛肉 ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲グリーンピース ☐ハヤシルウ デミグラスソース △トマトピューレ ポークビヨン ウスターソース 塩・こしょう ■油 ☐じゃが芋 塩・こしょう △パセリ ■豆乳バター	○いわし天ぷら 1尾 ■揚げ油 ▲黒枝豆(丹波篠山市産) ○猪肉 酒 ○厚揚げ(1cm角) ▲大根 ▲白菜 △人参 ▲ごぼう △ねぎ 煮干しだし ○みそ ○赤みそ	☐大麦 ☐強化米 ○豚肉 ○生姜 ○しめじ ▲白菜 ▲玉ねぎ △人参 ▲しいたけ △チンゲン菜 ポークビヨン 塩・こしょう 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ オイスターソース ■ごま油 ☐でんぶん ■油 ○厚揚げ(1cm角) ○豚肉 すきやきふ ▲玉ねぎ ☐砂糖 濃口しょうゆ 酒・塩・こしょう ■ごま油 ●ヨーグルト 1個	☐コッペパン(個包装) 1袋 ☐加古川パスタ ○ベーコン ○チキンフランクスライス ▲玉ねぎ △人参 ▲エリンギ △パセリ △トマト水煮 ▲にんにく ■オリーブ油 △トマトピューレ ケチャップ とんかつソース 塩・こしょう ☐コロッケ 1個 ■揚げ油 ▲りんご 1切	○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 △人参 ○卵 ○ベーコン ▲玉ねぎ ▲とうがん △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ☐でんぶん	○高野豆腐(サイコロ) ☐でんぶん ■揚げ油 ○豚肉 ▲玉ねぎ △人参 △ピーマン △赤ピーマン ▲しいたけ ■油 酢・酒・塩 濃口しょうゆ チキンビヨン でんぶん ○鶏つくね ○緑豆春雨 △白菜 △人参 ▲玉ねぎ ▲しいたけ △ねぎ ▲生姜 ポークビヨン 煮干しだし 酒・薄口しょうゆ 塩・こしょう ■ごま油	○豚かつ 1個 ■揚げ油 ☐ビーフシチュールウ デミグラスソース △トマトピューレ とんかつソース 濃口しょうゆ ☐砂糖 ▲キャベツ カレー粉 ○豆腐 ○油揚げ ▲大根 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ(志方産) 煮干しだし	☐大麦 ☐強化米 ○ミニウィンナー ▲玉ねぎ ☐じゃが芋 ▲大根 △人参 △パセリ ポークビヨン チキンビヨン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■油 △人参 ▲むき枝豆 ○まぐろ油漬け みりん 薄口しょうゆ ■ごま油 ☐蒸しパンミックス1 ☐蒸しパンミックス2 ☐砂糖 抹茶	☐コッペパン(個包装) 1袋 ○鶏肉 塩・こしょう ☐でんぶん ■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 ▲キャベツ ▲レッドキャベツ △人参 ▲とうもろこし 柑橘ドレッシング ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ☐じゃが芋 △かぼちゃ △かぼちゃペースト △コーンペースト △パセリ ●生クリーム チキンビヨン・ポークビヨン 塩・こしょう	

○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。