令和８年

11月予定献立表

Bコース　氷丘小　神野小　平岡小　別府小　陵北小　平岡南小　平岡東小　氷丘南小　平岡北小　野口南小　別府西小

実施回数　19回　平均エネルギー　６１１kcal
平均たんぱくしつ　２１．５ｇ

加古川市教育委員会
学　務　課

日	2日（月）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
献立	□ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのこうみソース テンジャンチゲ	□ごはん ○ぎゅうにゅう まーぼーあつあげ ワンタンスープ ヨーグルト	ポークカレーライス □(むぎごはん大) ○ぎゅうにゅう コーンサラダ	□パン ○ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら だいがくいも にくだんごスープ	いいはの日メニュー □ごはん(小) ○ぎゅうにゅう ★ちくぜんに はくさいとベーコンのむしに ★かみかみこんぶまめ	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルキャベツ コーンポタージュ	□ごはん(小) ○ぎゅうにゅう こんさいかきあげ ぶたじる ふくじんづけ	□わかめごはん(大) ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに こまツナあえ	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうざ フルーツカクテル
副食材料	○さわら　1きれ しお こしょう □でんぷん □あげあぶら △にんにく △しろねぎ □ごま す □さとう しょうゆ □ごまあぶら ○ぶたにく ○とうふ △たまねぎ △にんじん △もやし △はくさいキムチ △にら ○みそ みりん さけ □ごまあぶら にぼしだし	○ぶたひきにく ○あつあげ □りょくとうはるさめ △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ △しょうが △ねぎ ○みそ しょうゆ □さとう トウバンジャン ポークブイヨン さけ □ごまあぶら □ワンタン ○ぶたにく △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 ○ヨーグルト　1こ	□おおむぎ □きょうかまい ○ぶたにく △にんにく △しょうが □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △グリンピース ポークブイヨン □カレールウ しお こしょう カレーこ ケチャップ ソース しょうゆ □あぶら △にんじん △キャベツ △とうもろこし □マヨネーズタイプドレッシング	○ちくわ　1/2ぽん □こむぎこ □あげあぶら □さつまいも □あげあぶら □さとう しょうゆ す □ごま □でんぷん ○にくだんご △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	○とりにく ○ちくわ △しょうが こんにゃく □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 ○ベーコン △はくさい ポークブイヨン しお こしょう さけ しょうゆ ○かみかみこんぶまめ　1ふくろ	○ハンバーグ　1こ △トマト(みずに) ケチャップ デミグラスソース □さとう ソース △キャベツ ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △コーンペースト △クリームコーン ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう	○いか ○ちくわ □さつまいも △ごぼう △れんこん △にんじん □こむぎこ しお □あげあぶら ○ぶたにく ○あつあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △もやし △ねぎ ○みそ にぼしだし △ふくじんづけ	○わかめごはんのもと □きょうかまい ○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 ○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 さけ □あぶら	□やきそばめん ○ぶたにく ○いか ○ちくわ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △もやし △ねぎ ○けずりぶしこ しお こしょう ソース □あぶら ぎょうざ　2こ □あげあぶら □カクテルゼリー △おうとう(かんづめ)

和食の特徴



出典：月刊　学校給食

日	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	30日（月）
献立	七五三メニュー ちらしずし □(すめし小) ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ かきたまじる	□パン ○ぎゅうにゅう きのこシチュー ツナサラダ	そぼろごはん □(ごはん) ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに ばちじる	□しこくまいいりごはん(小) ○ぎゅうにゅう ごもくに やさいのあまずに ひじきつくだに	□パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース げんまいスープ チーズ	□パン ○ぎゅうにゅう はるまき はっぽうさい りんごジャム	わしょくの日メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ★きんぴらだいず わかめのみそしる	□ごはん(小) ○ぎゅうにゅう あじひらきフライ ボイルやさい オニオンスープ	□バターパン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー やさいソテー	□ごはん ○ぎゅうにゅう くじらのかわりみそあえ すましじる みかん
副食材料	すしず □きょうかまい ○あなご ○こうやどうふ △にんじん △ごぼう △とうもろこし △ほししいたけ △グリンピース □さとう しょうゆ さけ にぼしだし ○わかさぎ しお・こしょう □でんぷん □あげあぶら ○とうふ ○たまご ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお しょうゆ □でんぷん にぼしだし	○ベーコン ○とりにく □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △しめじ △エリンギ △えのきたけ △グリーンピース ポークブイヨン □ベシャメルソース ○ぎゅうにゅう ○なまクリーム しお こしょう ○まぐろ(あぶらづけ) さけ △にんじん △キャベツ △とうもろこし ごまドレッシング	○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 こんにゃく △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 □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	□しこくまい □きょうかまい ○とりにく ○あつあげ ○ちくわ ○だいず(みずに) □じゃがいも △にんじん △だいこん △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ 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 ○ひじきつくだに	○ホキ しお こしょう □でんぷん □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 △はくさい △しめじ □げんまい ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう ○チーズ　2こ	はるまき　1こ □あげあぶら ○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 △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 □でんぷん □ごまあぶら □あぶら □りんごジャム　1ふくろ	○いわし　1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○ぶたにく ○だいず(みずに) こんにゃく △にんじん △ごぼう □ごま □さとう しょうゆ みりん □ごまあぶら □あぶら ○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 ○わかめ ○みそ にぼしだし	○あじひらきフライ　1こ □あげあぶら △にんじん △キャベツ ソース ○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	□はっこうバターいりマーガリン ○ぶたにく ○だいず(みずに) □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △トマト(みずに) ポークブイヨン □ビーフシチューのもと ケチャップ デミグラスソース しお こしょう □あぶら ○ポークウインナースライス △たまねぎ △にんじん △とうもろこし △こまつな □マカロニ しお こしょう しょうゆ □あぶら	○くじら さけ △しょうが しょうゆ □でんぷん □さつまいも □あげあぶら △たまねぎ △さやいんげん △トマトピューレ ケチャップ ○みそ □さとう □あぶら ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ □ふ しお しょうゆ にぼしだし だしこんぶ △みかん　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。