

1月予定献立表

実施回数 15 回 平均エネルギー 6 1 2kcal
平均たんぱくしつ 2 1. 7 g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	9 日（金）	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	19 日（月）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）
献立	あけましておめでとうメニュー □ ごはん ○ ぎゅうにゅう さわらのからあげ ★ れんこんきんぴら ぞうに	チキンライス □ (ごはん小) ○ ぎゅうにゅう ★ わかさぎのからあげ ちゅうかスープ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう だいずいりかきあげ ばちじる ふくじんづけ	□ パン ○ ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ こふきいも たまごスープ	□ むぎごはん（大） ○ ぎゅうにゅう ぼうさいカレー カリフラワーサラダ	□ パン ○ ぎゅうにゅう ホキのチリソース やさいスープ チーズ	□ わかめごはん（大） ○ ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ツナとみずなのにびたし	□ ごはん（小） ○ ぎゅうにゅう あげぎょうざ はっぼうさい りんご	□ こくとうパン ○ ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー はるさめサラダ	□ ごはん（小） ○ ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう オニオンスープ のりつくだに
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 ○ 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 いちみつがらし □ ごまあぶら にぼしだし しらたまもち ○ とうふ ○ かまぼこ △ きんときになんじん △ だいこん △ えのきたけ △ みずな ○ しろみそ ○ みそ にぼしだし	○ 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 △ しょうゆ △ ケチャップ △ トマトピューレ △ ソース ○ あぶらぎ ○ わかさぎ・こしょう ○ しお □ あげあぶら □ ごま □ さとう しょうゆ みりん いちみつがらし □ ごまあぶら にぼしだし しらたまもち ○ とうふ ○ かまぼこ △ きんときになんじん △ だいこん △ えのきたけ △ みずな ○ しろみそ ○ みそ にぼしだし	○ 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 △ ふくじんづけ	○ ハンバーグ 1 こ □ さとう しょうゆ みりん しめじ □ でんぷん □ じゃがいも しお ○ ペーコン ○ たまご △ たまねぎ △ にんじん △ とうもろこし △ えのきたけ △ ポークブイヨン チキンブイヨン しお こしょう しょうゆ □ でんぷん	□ おおむぎ □ きょうかまい ぼうさいカレー 1 ふくろ 常温で食べるこ とができる防災カ レーを使用してい ます。 △ にんじん △ キャベツ △ カリフラワー ごまドレッシング	○ 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 ○ ポークウインナー □ 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	○ 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） △ はくさい △ みずな しょうゆ □ さとう にぼしだし	ぎょうざ 2 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 △ 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 1 きれ	□ くらざとう ○ とりにく ○ ペーコン □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ はくさい △ ブロッコリー △ ポークブイヨン □ ベシャメルソース ○ ぎゅうにゅう しお こしょう □ あぶら □ りよくとうはるさめ △ にんじん △ キャベツ たまねぎドレッシング	○ とりにく しお こしょう △ ごぼう □ でんぷん □ あげあぶら △ えだまめ △ さとう □ しょうゆ みりん ペーコン △ 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 ○ のりのつくだに 1 ふくろ

日	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）	1月24日～30日は 全国学校給食週間です 給食週間にちなんで、 兵庫県の食材や 郷土料理を 取り入れています。 26日 ・淡路玉ねぎコロッケ 淡路島の甘い 玉ねぎを使用 27日 ・とふめし 豆腐や鯖缶などの混ぜごはん 丹波篠山市の郷土料理 28日 ・じゃぶ煮 新温泉町の郷土料理 野菜たっぷり！ 29日 ・加古川パスタの 大豆ミートスパゲティ 国内初！純国産パスタ 30日 ・恵幸川汁 加古川生まれの 鍋料理をアレンジ	◇おいしさ・安心のポイント◇ ①田植え前にマメ科の植物「ヘアリーベッチ」を栽培しています。 成長したヘアリーベッチを田に すき込めば肥料となるため、化学 肥料や農薬の使用を減らした、自 然にやさしく、安全なお米です。 ②おいしさを損なわないように、自 然乾燥に近い方法で、お米を乾燥 しています。 兵庫県認証食品（ひょうご安心ブラン ド農産物）に認証されているお米です。 農家のみなさんが一生懸命つくったお 米をしっかりと味わってください！
献立	□ パン ○ ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロッケ こまつなソテー ワンタンスープ	とふめし □ (ごはん小) ○ ぎゅうにゅう くらまめ ちゃんこ ★ おさかなスナック	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう じゃぶに ちくわのてんぷら さつまいものごまあげ	□ 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 コーンサラダ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきまめ えこがわじる		
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 △ とうもろこし △ こまつな しお こしょう しょうゆ □ あぶら □ ワンタン ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ はくさい △ ねぎ △ ほししいたけ △ 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	△ にんじん △ ごぼう △ あぶらあげ △ とうふ ○ さば（みずに） □ さとう しょうゆ みりん・さけ □ あぶら だし にぼしだし くらまめ ○ しょうゆ・しお □ さとう ○ ぶたにく ○ とりにく ○ かまぼこ △ あぶらあげ △ にんじん △ はくさい △ しめじ △ しょうねぎ △ ねぎ △ しお・しょうゆ みりん だし にぼしだし ○ おさかなスナック 1 ふくろ	○ とりにく ○ とりつくね △ こんにやく △ たまねぎ △ にんじん △ はくさい △ ごぼう △ しょうねぎ △ やきどうふ □ さとう しょうゆ みりん さけ にぼしだし ちくわ ○ こむぎこ □ さつまいも □ さとう しお あげあぶら	□ 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 △ にんじん △ キャベツ △ とうもろこし あおじそドレッシング	○ いわし 1 きれ □ しょうが □ さとう しょうゆ さけ ○ あぶらあげ だいず（みずに） にんじん ○ ひじき ○ さやいんげん △ さとう しょうゆ さけ □ ごまあぶら にぼしだし だし にんじん ○ とりつくね あぶらあげ どろろ にんじん △ だいこん △ はくさい △ しめじ △ いわつねぎ さけかす ○ みそ にぼしだし だし にんじん		

○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。

次回給食費引落日：2月2日（月）[12月分] ★口座への入金をお願いします★