

実施回数 22回 平均エネルギー 610kcal
平均たんぱく質 21.8g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立	□パン ○ぎゅうにゅう はるまき タイビーエン りんごジャム	□ しこくまいごはん(小) ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに なすのみそしる かつおふりかけ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう にくじゃが ごまあえ ひじきつくだに	歯と口の健康週間 □パン ○ぎゅうにゅう やきそば ★わかさぎのからあげ フルーツカクテル	□ ごはん ○ぎゅうにゅう かぼちゃのかきあげ ビーフンスープ ★かみかみこんぶめ	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポイルキャベツ マカロニスープ	□ ごはん(小) ○ぎゅうにゅう とりにくのすきやきふうに じゃがいものてんぷら ★かえりちりめんのごまあげ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう あつあげチャンプルー ちゅうかスープ ヨーグルト	□パン ○ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ	いわしのかばやきどん □ (ごはん小) ○ぎゅうにゅう にびたし みそしる	ふるさとの日メニュー □パン ○ぎゅうにゅう かこがわパスタの だいずミートスパティ コーンサラダ
副食材料	(はるまき 1こ □あげあぶら ○ぶたにく ○いか ○かまぼこ ○うずらたまご △しょうが △たまねぎ △にんじん △はくさい △ほししいたけ △ねぎ □りよくとうはるさめ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ さけ □ごまあぶら □あぶら □りんごジャム 1ふくら	(□ しこくまい □きょうかまい ○いわし 1きれ △しょうが □さとう しょうゆ さけ ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし ○かつおけずりぶし □ごま □さとう しょうゆ さけ □ごまあぶら □りんごジャム 1ふくら	(○ぎゅうにく こんにゃく □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 さけ にぼしだし ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ □ごまあぶら ○ひじきつくだに	(□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 ○わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら (△おとう(かんづめ) □カクテルゼリー	(○いか ○ちくわ □さつまいも △にんじん △かぼちゃ □こむぎこ しお □あげあぶら □ビーフン ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △しょうが ポークブイオン しお こしょう しょうゆ □ごまあぶら にぼしだし ○かみかみこんぶめ 1ふくら	(○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 △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	(○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 □じゃがいも □こむぎこ しお □あげあぶら (○かえりちりめん □ごま □こむぎこ □あげあぶら	(○あつあげ ○ぶたにく △しょうが △にんじん △たまねぎ △チンゲンサイ △にら ○かつおけずりぶし しお・こしょう しょうゆ □あぶら □さとう △たまねぎ △にんじん △はくさい △もやし △ねぎ △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 ○ヨーグルト 1こ	(○とりにく □じゃがいも △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 □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 □あぶら (○まぐろ(あぶらづけ) さけ △キャベツ △にんじん ごまドレッシング	(○いわし 1きれ しお こしょう □でんぷん □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ みりん ○あぶらあげ △はくさい △こまつな □さとう しょうゆ 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	(□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) △グリーンピース しお こしょう さけ 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 (△にんじん △キャベツ △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼしだし
日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立	□ ごはん ○ぎゅうにゅう くじらとさつまいものあげに もずくじる ふくじんづけ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう ごまに やさいのあまずに	□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 さわらのこみソース テンジャンチゲ	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう タッティギム フライドポテト ワンタンスープ	□ なめし(大) ○ぎゅうにゅう こやどうふのふくらめ こまつなあえ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう さばのたつたあげ クープイリチー すましじる	□パン ○ぎゅうにゅう コロッケ ポイルやさい ミネストローネ	そばろごはん □ (むぎごはん小) ○ぎゅうにゅう だいずのコロコロに さつまじる	□パン ○ぎゅうにゅう ホキのチリソース やさいスープ	ポークカレーライス □ (むぎごはん大) ○ぎゅうにゅう コールスローサラダ
副食材料	(○くじら さけ △しょうが △しょうゆ □じょうしんこ □さつまいも □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ みりん さけ ○もずく ○とうふ ○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 にぼしだし △ふくじんづけ	(○とりにく ○あつあげ ○ちくわ ○だいず(みずに) こんにゃく □じゃがいも △たまねぎ △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 ○やきぶた △にんじん △キャベツ △もやし □ごま □さとう しょうゆ しお □ごまあぶら	(□はっとうバターリマーガリン ○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) ポークブイオン □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 △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	(○さわら しお こしょう □じょうしんこ □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 ○とうふ △たまねぎ △にんじん △はくさい △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	(□くろざとう ○とりにく △にんにく しお しょうゆ さけ チリパウダー □じょうしんこ □あげあぶら □ごま □さとう しょうゆ しお ○ワタ ○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 △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	(△なめしのもと (□きょうかまい ○とりにく ○こやどうふ ○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 みりん にぼしだし △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	(○さば △しょうが しお しょうゆ・さけ □じょうしんこ □あげあぶら (○ぶたにく △にんにく △にんにく こんにゃく △ほししいたけ ○こんぶ △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 (○とうふ ○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 にぼしだし	(□コロッケ 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 △トマト △エリソ □マカロニ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう	(□ おむぎ □きょうかまい (○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 △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ にぼしだし (○とりにく ○とうふ □あぶらあげ □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △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 にぼしだし ○みそ	(○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 (○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 ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ にぼしだし □あぶら	(□ 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 △グリーンピース ポークブイオン □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

○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

◎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。