

9月予定献立表

実施回数 17回 平均エネルギー 610kcal 平均たんぱくしつ 21.1g

加古川市教育委員会
学 務 課

日	3 日 (木)	4 日 (金)	7 日 (月)	8 日 (火)	9 日 (水)	10 日 (木)	11 日 (金)	14 日 (月)	15 日 (火)
献立	□パン ○ぎゅうにゅう やきそば あげぎょうぎ フルーツカクテル	なつやさいカレー □ 【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 コロッケ ポイルやさい オニオンスープ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに とうがんじる ふくじんづけ	□ ごはん ○ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら さつまいものごまあげ テンジャンチゲ	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう ポトフ ビーフンいりやさいいため パインアップル(フローズン)	□ ごはん(小) ○ぎゅうにゅう まーぼーどうふ ワンタンスープ ヨーグルト	□パン ○ぎゅうにゅう はるまき タイピーエン りんごジャム	□ ごはん ○ぎゅうにゅう ごもくに やさいのあまずに
副食材料	(□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 ぎょうぎ 2こ □あげあぶら (△おうとう (かんづめ)) □カクテルゼリー)	(□ 【おおむぎ】 □きょうかまい ○ぶたにく △にんじん △しょうが □じゃがいも △たまねぎ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △かぼちゃ □オリーブオイル △ピーマン ポークブイオン □カレールウ カレーこ しお こしょう 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)	(□コロッケ 1こ □あげあぶら △キャベツ △にんじん 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 ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ)	(○ぶたひきにく △しょうが □あぶら □じゃがいも △にんじん △たまねぎ △さやいんげん □さとう しょうゆ さけ みりん □とうもろこしでんぷん □ 【だしこんぶ】 にぼしだし ○とりにく ○うずらたまご ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △とうがん △えのきたけ △ねぎ しお しょうゆ さけ だしこんぶ にぼしだし △ふくじんづけ)	(○ちくわ 1/2 ぽん □こむぎこ □あげあぶら □さつまいも □ごま □こむぎこ しお □あげあぶら ○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)	(□くろごとう ○ベーコン ○ミニウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △だいこん ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう しょうゆ □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 □あぶら △パインアップル(フローズン) 1きれ)	(○ぶたひきにく ○とうふ △しょうが △たまねぎ △にんじん △たけのこ △ほししいたけ △ねぎ ポークブイオン チキンブイオン ○ 【あかみそ】 ○ 【みそ】 ○ 【オイスターソース】 トウバンジャン しょうゆ □さとう ○とうもろこしでんぷん □あぶら □ごまあぶら □ワンタン ○ぶたにく △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 ポークブイオン しお・こしょう しょうゆ・さけ □ごまあぶら □あぶら にぼしだし ○ヨーグルト 1こ)	(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 □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ふくろ)	(○とりにく ○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)
日	16 日 (水)	17 日 (木)	18 日 (金)	24 日 (木)	25 日 (金)	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	2学期が 始まりました! 夏休みは、 楽しく過ごせましたか？ 2学期も元気に過ごせるように 生活リズムを整えましょう。  ・早寝、早起き、朝ごはん を心がけましょう。  ・みんなで楽しく給食を 食べましょう。 出典：月刊 学校給食
献立	□ ごはん ○ぎゅうにゅう さばのたつたあげ なすのみそしる ひじきふりかけ	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポイルキャベツ コーンポタージュ	□ ごはん (小) ○ぎゅうにゅう えだめとかぼちゃのかきあげ もちむぎめんじる ふりかけ(かつお)	□バターパン ○ぎゅうにゅう ビーンズシチュー コールスローサラダ	おつきみメニュー とりごぼうごはん □ 【むぎごはん小】 ○ぎゅうにゅう ★わかさぎのからあげ いものこじる つきみだんご	□アップルパン ○ぎゅうにゅう さわらのカレーマリネ むぎとやさいのスープ	□ わかめごはん(大) ○ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに にびたし	□ ごはん(小) ○ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ひじきまめ みそしる	
副食材料	(○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 ○とうふ ○あぶらあげ ○ とりつくね △たまねぎ △にんじん △なす △ねぎ ○ みそ にぼしだし ○ひじき ○かつおけずりぶし □ごま □さとう しょうゆ みりん)	(○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 ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう)	(○いか ○ちくわ □さつまいも △ごぼう △にんじん △かぼちゃ △えだめめ □こむぎこ しお □あげあぶら □もちむぎめん ○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 ふりかけ(かつお) 1ふくろ)	(□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 △にんじん △キャベツ △きゅうり コールスロードレッシング)	(□ 【おおむぎ】 □きょうかまい ○とりひきにく △しょうが △にんじん △ごぼう △ほししいたけ △さやいんげん □さとう しょうゆ みりん さけ □あぶら □わかさぎ しお こしょう □じょうしんこ □あげあぶら ○とうふ ○あぶらあげ □さといも △にんじん △だいこん △ねぎ ○ みそ にぼしだし □つきみだんご 1ふくろ)	(△ドライアップル 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 □インズまめおおむぎこむぎミックス △セロリ ポークブイオン チキンブイオン しお こしょう □あぶら)	(○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 ○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)	(○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 ○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)	

○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。