

9月予定献立表

－正しく配膳しよう－

実施回数 17回 平均エネルギー 780kcal 平均たんぱく質 25.6g 加古川市教育委員会 日岡山学校給食センター

日	2日(水)	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)	16日(水)
献立	□ご飯 ●牛乳 鶏肉のスタミナ焼き コーン入りスープ	□ご飯 ●牛乳 春巻き 大根ナムル テンジャンチゲ	□麦ご飯 ポークカレーライス(ルウ) ●牛乳 ビーンズサラダ コールスロドレッシング	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 キャベツのごま酢和え	□コッペパン(個包装) ●牛乳 焼きそば かえりのカレーごま揚げ 白ぶどうジュース	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 鯖の照り焼き ごま和え さつま芋のみそ汁	□ご飯(小) ●牛乳 鶏肉と厚揚げのカレー煮 人参とコーンのソテー 豆乳きなこドーナツ	□麦ご飯 ●牛乳 大豆入りかき揚げ きのこ汁 福神漬	氷丘中トライやる立案メニュー □ご飯 ●牛乳 鯖の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豚汁	□ご飯 ●牛乳 キッシュ ケチャップ(チューブ) 米粉マカロニスープ ココア	□ご飯 ●牛乳 鶏すき焼き風煮 ひじき和え 大学芋
副食材料	○鶏肉 ▲玉ねぎ △ねぎ 塩・こしょう ▲にんにく 濃口しょうゆ □砂糖 酒・みりん 一味唐辛子 ○ベーコン △人参 ▲玉ねぎ ▲とうもろこし □じゃが芋 ▲しめじ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ	春巻き 1個 ■揚げ油 ▲大根 △小松菜 ▲生姜 ▲にんにく □砂糖 薄口しょうゆ・酢 ■ごま油 ○豚肉 ○豆腐 ▲白菜キムチ △人参 ▲玉ねぎ ▲もやし △にら ■ごま油 ○みそ 酒・みりん 煮干しだし	□大麦 □強化米 ○豚肉 ■油 ▲にんにく ▲生姜 カレー粉 □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲グリーンピース □カレールウ1 □カレールウ2 ケチャップ ポークブイオン 塩・こしょう・濃口しょうゆ とんかつソース ○白いんげん豆 ▲キャベツ ▲大根 △人参 コールスロドレッシング	○鶏肉 ○高野豆腐(サイコロ) ▲玉ねぎ △人参 □じゃが芋 ▲干しいたけ △さやいんげん □砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ▲キャベツ △人参 ▲きゅうり 酢・塩 □砂糖 薄口しょうゆ ■ごま油 ■白ごま	□コッペパン(個包装) 1袋 ○焼きそば麺 ○豚肉 ○いか ○ちくわ ▲キャベツ △人参 △小松菜 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 煮干しだし ○豆腐 ○油揚げ □さつま芋 △人参 ▲もやし ▲しめじ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○さわら 1切 濃口しょうゆ □砂糖 酒・みりん ▲キャベツ △人参 △小松菜 ■白ごま □砂糖 濃口しょうゆ 煮干しだし ○豆腐 ○油揚げ □さつま芋 △人参 ▲もやし ▲しめじ △ねぎ ○みそ 煮干しだし	○鶏肉 ▲生姜 ○厚揚げ(10g角) □じゃが芋 △人参 ▲玉ねぎ △さやいんげん カレー粉 □砂糖 薄口しょうゆ・濃口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ■油 △人参 ▲とうもろこし ○まぐろ油漬 みりん・薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 ○豆乳ドーナツ 1個 ○きな粉 □砂糖	□大麦 □強化米 ○大豆水煮 ○いか ●かえりちりめん □さつま芋 ▲ごぼう △人参 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○ちくわ ○豆腐 ▲大根 △人参 ▲えのきたけ ▲しめじ ▲エリンギ △ねぎ 塩・薄口しょうゆ 煮干しだし だし昆布 ▲福神漬	○さば 1切 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 酢・薄口しょうゆ シシトウ・ササゲ ○豚肉 ○油揚げ △人参 ▲玉ねぎ □じゃが芋 ▲大根 △ねぎ 煮干しだし ○みそ 昨年度のトライやるウィークに日岡山給食センターで活動した氷丘中学校の現3年生が、「食欲の秋だ!」をテーマにした献立を考えてくれました。	○卵 ●牛乳 ○ベーコン ○おから ●粉チーズ ▲玉ねぎ △ほうれん草 ▲とうもろこし △人参 ポークブイオン 塩・こしょう ■豆乳バター ケチャップ(チューブ) ○ベーコン △人参 ▲キャベツ ▲玉ねぎ ▲とうもろこし ▲エリンギ △パセリ □米粉マカロニ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ □牛乳用ココア 1袋	○鶏肉 ○焼き豆腐 □すきやきふ こんにやく ▲白菜 ▲玉ねぎ ▲えのきたけ ▲白ねぎ △ねぎ 酒・みりん □砂糖 濃口しょうゆ・薄口しょうゆ ●ひじき佃煮 ▲緑豆もやし △小松菜 □さつま芋 ■揚げ油 □砂糖 濃口しょうゆ・酢 ■白ごま □でんぶん

日	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立	新人戦応援メニュー □ご飯(小) ●牛乳 かつおカツ ガーリックスープ 冷凍みかん	加古川市中学校新人体育大会のため 全校給食中止	□麦ご飯 ●牛乳 いかメンチカツ ポイル野菜 中濃ソース オニオンスープ アーモンド小魚	お月見メニュー □ご飯(小) さんまのかば焼き丼(具) ●牛乳 ひじき豆 芋の子汁 月見団子	□麦ご飯 ●牛乳 チンジャオロース 春雨サラダ ごまドレッシング 中華卵スープ	□ご飯 ●牛乳 鶏肉の塩レモン焼き じゃがマヨ マヨネーズタイプドレッシング 玄米スープ	□ご飯 ●牛乳 ちくわの天ぷら さつま芋の天ぷら 厚揚げのみそ汁 のりふりかけ
副食材料	○□かつおカツ 1個 ■揚げ油 ○ベーコン ▲とうもろこし ▲エリンギ ▲玉ねぎ △人参 △トマト △パセリ ▲にんにく ■オリーブ油 ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう ▲冷凍みかん 1個		□大麦 □強化米 ○いかメンチカツ 1個 ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 中濃ソース ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲しめじ ▲セロリ △パセリ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう 薄口しょうゆ ■●アーモンド小魚 1袋	○さんま 1切 塩・こしょう □でんぶん ■揚げ油 濃口しょうゆ・みりん ■白ごま □でんぶん ●ひじき ○油揚げ ○大豆水煮 ▲むぎ枝豆 △人参 □砂糖 濃口しょうゆ・薄口しょうゆ 酒・みりん 煮干しだし ○里芋 ○豆腐 ○油揚げ ▲ごぼう ▲大根 △ねぎ ○みそ 煮干しだし □月見団子 1袋	□大麦 □強化米 ○豚肉 ▲にんにく △ピザマン ▲たけのこ水煮せん切り △人参 酒・塩・こしょう ■ごま油 □砂糖 濃口しょうゆ オイスターソース ■キャベツ △人参 ▲緑豆春雨 ■ごまドレッシング ○ベーコン ○卵 ▲玉ねぎ ▲白菜 △人参 ▲えのきたけ △ねぎ 塩・こしょう・薄口しょうゆ 煮干しだし ポークブイオン □でんぶん ■ごま油	○鶏肉 ▲玉ねぎ ▲レモン果汁 塩 □じゃが芋 塩・こしょう ■マヨネーズタイプドレッシング ○ベーコン ▲玉ねぎ △人参 ▲キャベツ ▲しめじ □玄米(α化米) △パセリ ポークブイオン チキンブイオン 塩・こしょう	○ちくわ(50g) 1/2本 □小麦粉 ■揚げ油 □さつま芋 □小麦粉 塩 ■揚げ油 ○厚揚げ(1cm角) □じゃが芋 ▲玉ねぎ △人参 ▲えのきたけ △ねぎ ○みそ 煮干しだし のりふりかけ 1袋

厳しい残暑を乗り越えよう！
年々夏の暑さが厳しくなっています。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。食欲がない時は、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がない時の食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



夏バテ退治



1. 夏バテちゃん



2. そんなときは、ボクたちの出番だ！



3. ジャジャン!! 冷やしうどんの登場!



4. 退散します!!



出典：月刊「学校給食」