

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 平均たんぱく質

780kcal 25.6g

加古川市教育委員会 神野台学校給食センター

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(小) ●牛乳 鶏肉と厚揚げのカレー煮 人参とコーンのソテー 豆乳きなこドーナッツ	□ご飯 ●牛乳 高野の含め煮 キャベツのごま酢和え	□麦ご飯 ●牛乳 春巻き 大根ナムル テンジャンチゲ	□ご飯 ●牛乳 大豆入りかき揚げ きのこ汁 福神漬け	□麦ご飯 ●牛乳 ポークカレーライス(ルウ) ●牛乳 ビーンズサラダ コールスロードレッシング	食育の日メニュー □ご飯 ●牛乳 鶏肉のスタミナ焼き コーン入りスープ ごま和え さつま芋のみそ汁	□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 焼きそば かえりのカレーごま揚げ 白ぶどうジュース	□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	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
副食材料	○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 ○まぐろ油漬け みりん・薄口しょうゆ ■白ごま ■ごま油 □豆乳ドーナッツ 1個 ○きな粉 □砂糖	○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	□大麦 □強化米 春巻き 1個 ■揚げ油 ▲大根 △小松菜 ▲生姜 ▲にんにく 酢・薄口しょうゆ □砂糖 ■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	□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 □カレーウ1 □カレーウ2 ケチャップ ポークブイオン 塩・こしょう とんかつソース 濃口しょうゆ ○白いんげん豆 ▲キャベツ ▲大根 △人参 コールスロードレッシング	○さくら 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 ▲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	□コッパン(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 ■油 ●かえりちりめん ■白ごま カレー粉 □小麦粉 ■揚げ油 ▲白ぶどうジュース 1本	○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 こんにゃく ▲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 酢・濃口しょうゆ ■白ごま □でんぷん	○さば 1切 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん こんにゃく □でんぷん ■揚げ油 ▲キャベツ △人参 □砂糖 酢・薄口しょうゆ ▲シークワーサー果汁 ○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。

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) ●牛乳 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 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	□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
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	○さんま開き 1切 塩・こしょう □でんぷん ■揚げ油 濃口しょうゆ・みりん ■白ごま □砂糖 ●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 △人参 △ねぎ ○みそ 煮干しだし □月見団子 1袋	□大麦 □強化米 ○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	○豚肉 ▲にんにく △ピーマン ▲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 □でんぷん ▲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 □でんぷん ■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

👹 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

「あー、めんどくさい。今日は冷たいものを食べたい。」

2. 元気な野菜たち

「ボクたち、夏バテを退治しよう！」

3. 夏バテ退治の魔法

「じゃーん！ 冷やしうどんの魔法！」

4. 元気な夏バテちゃん

「おいしい！ 元気になった！」

出典：月刊「学校給食」

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※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。◎麦ごはんやわかめ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。

給食費引落日：11月2日（月）〔9月分〕 ★口座への入金をお願いします★