

加西市南部学校給食センター

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
ごはん 牛乳 やきにくふうチキン コンソメスープ とうふとわかめのあますあえ 【南部センター・トライやる考案献立】		ごはん 牛乳 キムたくごはんのぐ つくねじる ひねぼんサラダ		ごはん 牛乳・おつきみゼリー うさぎがたハンバーグ わかめスープ アスパラのわふうサラダ 【普訪中2-1考案・お月見献立】		ごはん 牛乳 キャベツつくね けんちんじる ほうれんそうのひじきあえ		ごはん 牛乳 さばのおやき なめこのみそしる キャベツのおかかあえ		パン 牛乳 かぼちゃのグラタン やさいスープ にんじんとコーンのサラダ 【北条中2-4考案献立】		ごはん 牛乳 とりめしのぐ すましじる くきわかめあえ		ごはん 牛乳 かつおかツ さつまいものみそしる ほうれんそうのおひたし		ごはん 牛乳 さつまいもカレー ビーンズサラダ ふくじんづけ		ごはん 牛乳 ホイコーロー ちゅうかスープ きりほしだいこんのナムル		ごはん 牛乳 ししゃも ぶたじゃが だいこんサラダ		わかめごはん 牛乳・チョコプリン からあげ オニオンスープ ブロッコリーのごまあえ 【下里小リクエスト献立】	
○ とりにく しお こしょう △ ハリマおうにんにく(加西産) さけ みりん □ さとう こいくちしょうゆ ○ みそ トウバンジャン □ ごまあぶら □ でんぶん ○ チキン・ボークハム △ にんじん △ だいこん △ たまねぎ □ じゃがいも コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ とうふ △ きゅうり(加西産) △ コーン ○ わかめ □ さとう す うすくちしょうゆ		○ ぶたにく △ キムチ △ つぼつけ △ にんじん △ にら △ ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら ○ とりつくね △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ にほしだし ○ みそ ○ おやどり △ キャベツ △ もやし △ きゅうり(加西産) △ にんじん うすくちしょうゆ す □ さとう ゆずかじゅう		○ ハンバーグ こいくちしょうゆ す □ さとう みりん □ でんぶん ○ やきぶた ○ わかめ ○ とうふ △ たまねぎ △ コーン △ チキンフィヨン △ ねぎ チキンフィヨン ボークフィヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ □ ごまあぶら △ アスパラガス △ キャベツ △ きゅうり(播磨農高) ○ チキンハム しお あおじそドレッシング □ おつきみゼリー (みかんゼリー)		○ キャベツつくね ウスターソース トンカツソース トマトケチャップ □ さとう ○ とうふ □ さといも(加西産) △ にんじん △ ねぎ △ こんにゃく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ○ だしこんぶ にほしだし □ ごまあぶら △ ほうれんそう △ もやし △ コーン ○ あじつけひじき うすくちしょうゆ □ さとう		○ さば しお △ なめこ ○ ミニあつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ にほしだし ○ みそ △ キャベツ △ こまつな △ にんじん ○ かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ ほうれんそう △ もやし △ コーン ○ あじつけひじき うすくちしょうゆ □ さとう		□ ポテトカップグラタン ○ チキン・ボークハム △ にんじん △ キャベツ △ たまねぎ □ じゃがいも △ ブロッコリー コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ △ にんじん ○ ツナ △ コーン うすくちしょうゆ しお こしょう りんごす □ さとう □ オリーブオイル		○ とりにく △ ごぼう △ にんじん △ グリンピース さけ □ さとう こいくちしょうゆ みりん ○ とうふ ○ ひらてん △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ △ ねぎ にほしだし ○ だしこんぶ うすくちしょうゆ ○ くきわかめ ○ ツナ △ キャベツ △ きゅうり(播磨農高) △ コーン うすくちしょうゆ す □ さとう		○ かつおかツ 小 □ あぶら ウスターソース トンカツソース □ さとう □ さつまいも △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ にほしだし ○ みそ △ ほうれんそう △ にんじん ○ かつおぶし うすくちしょうゆ □ さとう ○ ミックスビーンズ △ キャベツ △ コーン △ きゅうり △ しお □ ごまドレッシング △ ふくじんづけ		○ とりにく □ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ トマトピューレ □ カレールウ □ すりおろしりんご △ チキンフィヨン トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース △ ハリマおうにんにく(加西産) △ しょうが あかワイン うすくちしょうゆ カレーこ しお こしょう □ サラダあぶら ○ ミックスビーンズ △ キャベツ △ コーン △ きゅうり △ しお □ ごまドレッシング △ ふくじんづけ 小		○ ぶたにく △ キャベツ △ にんじん △ ピーマン □ さとう ○ みそ こいくちしょうゆ さけ チンメンジャン(ごま油) △ ハリマおうにんにく(加西産) トウバンジャン しお こしょう □ でんぶん □ ごまあぶら ○ やきぶた △ コーン △ たまねぎ △ もやし △ ねぎ ちゅうかスープ(ごま油) △ キャベツ △ チキンフィヨン ボークフィヨン うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら △ きりほしだいこん △ にんじん ○ チキンハム △ ほうれんそう うすくちしょうゆ □ さとう す □ ごまあぶら △ おろしにんにく		○ ししゃも (1人2尾) ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ えだまめ △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ □ サラダあぶら △ だいこん △ コーン △ きゅうり ○ ツナ うすくちしょうゆ す □ さとう △ プロックリー □ すりこま うすくちしょうゆ □ さとう □ チョコプリン		○ わかめごはんのものと ○ とりにく こいくちしょうゆ さけ しお こしょう △ ハリマおうにんにく(加西産) □ でんぶん □ あぶら ○ チキンハム △ たまねぎ △ にんじん ボークフィヨン チキンフィヨン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう △ プロックリー □ すりこま うすくちしょうゆ □ さとう □ チョコプリン	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		アレルゲンの表示 卵…鶏卵 小…小麦 (小)…調味料の原料小麦 乳…牛乳・乳製品 え…えび か…かに そ…そば 落…落花生 く…くるみ (同一施設内で製造している食品は含みません) ※ 詳しい配合表が必要な場合は、学校に問い合わせください。 ○…赤色の食品 (体をつくるもとになるもの) □…黄色の食品 (エネルギーのもとになるもの) △…緑色の食品 (体の調子を整えるもの) 🍴 の日はスプーンがついています。 食品の配合等については、学校に問い合わせください。 物資の都合や警報等による給食の中止で、献立を変更する場合があります。			
減量ごはん 牛乳 ハリマおうあげぎょうざ ラーメン ナムル 【北条中2-1考案献立】		ごはん 牛乳 とりにくのおこうじやき たまねぎのみそしる マカロニサラダ		パン 牛乳 トマトパンネ ポトフ ブロッコリーのサラダ		ごはん 牛乳 タンドリーチキン とうふスープ こんにゃくサラダ		ごはん 牛乳 さけのおやき ぶたじる きゅうりのすのもの		ごはん 牛乳 ガーリックチキン かぼちゃのみそしる キャベツサラダ		ごはん 牛乳 くじらのたつたあげ ばちじる もやしのしおこんぶあえ		ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため とうふのみそしる かき		ごはん 牛乳 とりにくのあまからに たまごスープ もやしのナムル		ごはん 牛乳 チャブチェ かぼちゃのいもちスープ とうもろこし 【ハロウィン献立】					
○ にんにくぎょうざ(ごま油) (1人2個) □ あぶら □ ちゅうかそば ○ やきぶた △ キャベツ △ にんじん △ きくらげ(加西産) ○ なんと △ コーン △ ねぎ さけ しお こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ □ ごまあぶら ちゅうかスープ(ごま油) にほしだし △ もやし △ にら △ にんじん す □ さとう うすくちしょうゆ □ ごまあぶら		○ とりにく しお こしょう △ たまねぎ □ マカロニ ペンネ △ ハリマおうにんにく(加西産) △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ トンカツソース □ さとう あかワイン □ でんぶん ○ ミニウインナー □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん(加西産) コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう △ ブロッコリー ○ ツナ うすくちしょうゆ □ さとう りんごす □ オリーブオイル しお こしょう		○ とりにく しお こしょう △ たまねぎ □ マカロニ ペンネ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ トンカツソース □ さとう こいくちしょうゆ ○ とうふ ○ チキン・ボークハム △ にんじん △ たまねぎ △ ほししいたけ △ ねぎ ボークフィヨン にほしだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう △ こんにゃく △ キャベツ △ にんじん ○ チキンハム りんごす うすくちしょうゆ □ さとう □ オリーブオイル		○ さけ しお ○ ぶたにく △ ごぼう △ たまねぎ △ だいこん △ にんじん △ ねぎ にほしだし ○ みそ △ きゅうり ○ わかめ ○ かまぼこ うすくちしょうゆ す □ さとう △ キャベツ ○ チキンハム △ きゅうり △ にんじん りんごす うすくちしょうゆ □ さとう □ オリーブオイル しお こしょう		○ とりにく しお こしょう こいくちしょうゆ さけ △ ハリマおうにんにく(加西産) □ サラダあぶら △ かぼちゃ △ たまねぎ △ しめじ △ ねぎ ○ あぶらあげ にほしだし ○ みそ △ キャベツ ○ チキンハム △ きゅうり △ にんじん りんごす うすくちしょうゆ □ さとう □ オリーブオイル しお こしょう		○ くじらのたつたあげ □ あぶら ○ みそ △ トマトケチャップ □ さとう □ そうめんばち ○ あぶらあげ ○ ひらてん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ だしこんぶ にほしだし うすくちしょうゆ しお △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ しおこんぶ うすくちしょうゆ		○ ぶたにく △ たまねぎ △ しょうが △ ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ さけ □ さとう みりん □ サラダあぶら □ でんぶん ○ とうふ △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ ねぎ ○ みそ にほしだし △ かき(神戸大学)		○ とりにく △ ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら コチュジャン ○ けいらん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ △ ほししいたけ ボークフィヨン チキンフィヨン うすくちしょうゆ しお □ でんぶん □ ごまあぶら △ もやし △ きゅうり △ コーン うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら △ おろしにんにく		○ ぶたにく □ はるさめ △ にら △ にんじん △ しょうが △ ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ □ さとう トウバンジャン しお こしょう □ サラダあぶら □ かぼちゃいもち ○ フランクフルト △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん(加西産) コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう △ カットコーン							
今月の栄養価		小学校		中学校		熱量(kcal)		616		739		たんぱく質(g)		24.6		28.8		脂質(g)				16.0	