令和8年10月　学校給食献立予定表

加西市南部学校給食センター

1日(木)
ごはん
牛乳
きりぼしだいこんのそぼろに
とりごぼうじる
こまつなのおひたし

- ○ とりにく
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ きりぼしだいこん
- △ ねぎ
- こいくちしょうゆ (小)
- さけ
- □ さとう
- みりん
- □ でんぷん
- □ サラダあぶら

- ○ とりにく
- △ ごぼう
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ つきこんにゃく
- △ ねぎ
- △ えのきたけ
- にぼしだし
- うすくちしょうゆ (小)
- しお

- △ こまつな
- △ もやし
- こいくちしょうゆ (小)
- ○ かつおぶし
- □ さとう

2日(金)
ごはん
牛乳
しろみざかなのカレーソースがけ
フォーガー
きゅうりのすのもの

- ○ ホキ
- □ でんぷん
- □ あぶら
- カレーこ
- こいくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- みりん

- ○ チキン・ポークハム
- △ ほうれんそう
- □ こめこめん
- △ たまねぎ
- △ ねぎ
- △ にんじん
- ボークブイヨン
- チキンブイヨン
- にぼしだし
- △ しょうが
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- こいくちしょうゆ (小)
- □ ごまあぶら

- △ きゅうり
- ○ わかめ
- ○ ちゃんぽんかまぼこ
- うすくちしょうゆ (小)
- す
- □ さとう

5日(月)
ごはん
牛乳
とりにくのねぎしおレモン
けんちんじる
にんじんサラダ

- ○ とりにく
- しお
- こしょう
- さけ
- △ ねぎ
- うすくちしょうゆ (小)
- レモンかじゅう
- □ さとう
- □ ごまあぶら
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- □ でんぷん

- ○ とうふ
- △ だいこん
- □ さといも（加西産）
- △ にんじん
- △ ごぼう
- △ ねぎ
- △ つきこんにゃく
- こいくちしょうゆ (小)
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- ○ だしこんぶ
- にぼしだし
- □ ごまあぶら

- △ にんじん
- ○ ツナ
- △ えだまめ
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- りんごす
- □ さとう
- □ オリーブオイル

6日(火)
ごはん
牛乳
さつまいもカレー
ブロッコリーのツナあえ
ふくじんづけ
【加西中2-1考案献立】

- ○ とりにく
- □ さつまいも
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ れんこん
- △ トマトピューレ
- □ カレールウ
- △ すりおろしりんご
- チキンブイヨン
- △ 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 (小)
- カレーこ
- しお
- こしょう
- □ サラダあぶら

- △ ブロッコリー
- ○ ツナ
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- りんごす
- □ オリーブオイル
- しお
- こしょう

- △ ふくじんづけ 小

7日(水)
パン
牛乳
かぼちゃのひきにくフライ
オニオンスープ
キャベツのごまあえ

- □ かぼちゃのフライ 小
- □ あぶら

- ○ やきぶた (小)
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- チキンブイヨン
- ポークブイヨン
- うすくちしょうゆ (小)
- こいくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう

- △ キャベツ
- △ こまつな
- △ にんじん
- □ すりごま
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう

8日(木)
ごはん
牛乳
てりやきチキン
はくさいスープ
ポテトサラダ

- ○ とりにく
- こいくちしょうゆ (小)
- みりん
- □ さとう
- さけ

- ○ やきぶた (小)
- △ はくさい
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ ねぎ
- チキンブイヨン
- ポークブイヨン
- にぼしだし
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- さけ
- □ ごまあぶら

- □ じゃがいも
- △ きゅうり
- △ にんじん
- □ さとう
- しお
- こしょう
- す
- □ ノンエッグマヨネーズ

9日(金)
ごはん
牛乳・かつおふりかけ
さけのしおやき
かぼちゃのみそしる
ほうれんそうのサラダ
【目の愛護デー献立】

- ○ さけ
- しお

- ○ ミニあつあげ
- △ かぼちゃ
- △ にんじん
- △ しめじ
- △ ねぎ
- ○ みそ
- にぼしだし

- △ ほうれんそう
- ○ チキンハム
- △ もやし
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- □ ごまあぶら
- す
- ふりかけ(かつお)

13日(火)
ごはん
牛乳
とりにくのあまからに
たぬきじる
れんこんサラダ

- ○ とりにく
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- こいくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- □ ごまあぶら
- コチュジャン

- ○ ひらてん
- △ たまねぎ
- △ つきこんにゃく
- △ にんじん
- △ ねぎ
- △ えのきたけ
- △ しょうが
- うすくちしょうゆ (小)
- にぼしだし
- みりん
- ○ だしこんぶ
- □ ごまあぶら
- □ でんぷん

- △ れんこん
- △ ごぼう
- △ にんじん
- △ きゅうり
- △ コーン
- □ ごまドレッシング (小)

14日(水)
パン
牛乳
ハムステーキ
やさいスープ
ナポリタン

- ○ ボロニアステーキ

- ○ フランクフルト
- □ じゃがいも
- △ たまねぎ
- △ キャベツ
- △ にんじん
- コンソメ
- しお
- こしょう
- うすくちしょうゆ (小)

- ○ ショルダーベーコン
- □ スパゲティ 小
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ ピーマン
- △ トマトケチャップ
- △ バジルペースト
- ウスターソース
- □ オリーブオイル
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- こしょう
- しお

15日(木)
ごはん
牛乳
マーボーだいこん
レタススープ
バンサンスー

- △ だいこん
- ○ とりにく
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- △ しょうが
- △ ねぎ
- トウバンジャン
- テンメンジャン(ごま油) (小)
- □ さとう
- さけ
- こいくちしょうゆ (小)
- ボークブイヨン
- □ でんぷん
- □ ごまあぶら

- ○ やきぶた (小)
- △ レタス
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- チキンブイヨン
- ボークブイヨン
- うすくちしょうゆ (小)
- こいくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう

- △ きゅうり
- □ はるさめ
- △ にんじん
- ○ チキンハム
- □ さとう
- うすくちしょうゆ (小)
- す
- □ ごまあぶら

16日(金)
ごはん
牛乳
とりにくのくろみつに
たまねぎのみそしる
やさいのひじきあえ

- ○ とりにく
- □ こくとう
- みりん
- こいくちしょうゆ (小)
- ○ みそ
- □ サラダあぶら
- □ でんぷん

- △ たまねぎ
- ○ あぶらあげ
- △ だいこん
- △ にんじん
- △ えのきたけ
- △ ねぎ
- ○ みそ
- にぼしだし

- △ キャベツ
- △ にんじん
- △ きゅうり
- △ コーン
- ○ あじつけひじき (小)
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう

19日(月)
ごはん
牛乳
コロッケ
みずたきふう
ほうれんそうのおひたし
【北条中2-1考案献立】

- □ コロッケ 小
- □ あぶら
- ウスターソース
- △ トマトケチャップ
- トンカツソース
- □ さとう

- ○ ぶたにく
- ○ やきどうふ
- △ はくさい
- △ もやし
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ えのきたけ
- △ ねぎ
- ○ だしこんぶ
- にぼしだし
- ボークブイヨン
- しお
- うすくちしょうゆ (小)
- さけ

- △ ほうれんそう
- △ にんじん
- こいくちしょうゆ (小)
- ○ かつおぶし
- □ さとう

20日(火)
ごはん
牛乳・かんこくのり
キンパのぐ
キムチスープ
ナムル
【北条中2-3考案献立】

- ○ ぶたにく
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ ほうれんそう
- △ たくあん
- こいくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- みりん
- さけ
- □ ごまあぶら
- しお
- こしょう

- ○ チキン・ポークハム
- △ たまねぎ
- ○ やきどうふ
- △ キムチ
- △ にんじん
- △ ねぎ
- にぼしだし
- ボークブイヨン
- チキンブイヨン
- こいくちしょうゆ (小)
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- さけ
- しお
- こしょう

- △ もやし
- △ きゅうり
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- す
- □ ごまあぶら
- △ おろしにんにく

- ○ かんこくのり

21日(水)
パン
牛乳
チリコンカン
ABCマカロニスープ
こまつなサラダ
ソーダふうゼリー

- ○ とりにく
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- ○ だいずみずに
- △ たまねぎ
- △ トマトピューレ
- △ バジルペースト
- △ トマトケチャップ
- チリパウダー
- チキンブイヨン
- ウスターソース
- しお
- こしょう
- □ サラダあぶら
- □ さとう

- □ ABCマカロニ 小
- ○ フランクフルト
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ えだまめ
- うすくちしょうゆ (小)
- コンソメ
- しお
- こしょう
- チキンブイヨン

- △ こまつな
- △ にんじん
- ○ チキンハム
- △ コーン
- りんごす
- □ さとう
- うすくちしょうゆ (小)
- こいくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- □ オリーブオイル

- □ ソーダふうゼリー

22日(木)
ごはん
牛乳
さばのみそに
すましじる
やさいのあまずあえ

- ○ さば
- さけ
- ○ みそ
- □ さとう
- みりん
- こいくちしょうゆ (小)
- △ しょうが

- ○ とうふ
- ○ かまぼこ
- △ にんじん
- △ たまねぎ
- △ えのきたけ
- △ ねぎ
- にぼしだし
- ○ だしこんぶ
- うすくちしょうゆ (小)
- しお

- △ キャベツ
- △ きゅうり
- △ にんじん
- □ さとう
- す
- うすくちしょうゆ (小)
- ゆずかじゅう

23日(金)
わかめごはん
牛乳
しょうがふうみのからあげ
みそしる
ブロッコリーのごまあえ
【北条中2-2考案献立】

- ○ わかめごはんのもと

- ○ とりにく
- こいくちしょうゆ (小)
- さけ
- しお
- こしょう
- △ しょうが
- □ でんぷん
- □ あぶら

- △ だいこん
- □ さつまいも
- ○ とうふ
- △ にんじん
- △ しめじ
- △ ねぎ
- にぼしだし
- ○ みそ

- △ ブロッコリー
- □ すりごま
- うすくちしょうゆ (小)
- □ さとう

26日(月)
ごはん
牛乳
さわらのゆずみそがけ
ばちじる
きんぴらごぼう

- ○ さわら
- ○ みそ
- □ さとう
- みりん
- さけ
- うすくちしょうゆ (小)
- ゆずかじゅう

- □ そうめんばち 小
- ○ あぶらあげ
- ○ かまぼこ
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ ねぎ
- ○ だしこんぶ
- にぼしだし
- うすくちしょうゆ (小)
- しお

- △ にんじん
- △ ごぼう
- ○ ひらてん
- こいくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- みりん
- □ サラダあぶら

27日(火)
ごはん
牛乳
ハリマおうにんにくのあげぎょうざ
わかめのちゅうかスープ
だいこんサラダ
【南部トライやる生考案献立】

- ○ にんにくぎょうざ(ごま油) 小
- （1人2個）
- □ あぶら

- ○ やきぶた (小)
- ○ わかめ
- ○ とうふ
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ ねぎ
- △ コーン
- チキンブイヨン
- ポークブイヨン
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- さけ
- □ ごまあぶら

- △ だいこん
- △ きゅうり
- △ にんじん
- ○ ツナ
- うすくちしょうゆ (小)
- す
- □ さとう

28日(水)
パン
牛乳
ガーリックチキン
とうにゅうシチュー
コールスローサラダ

- ○ とりにく
- しお
- こしょう
- こいくちしょうゆ (小)
- さけ
- △ ハリマおうにんにく(加西産)

- ○ フランクフルト
- □ じゃがいも
- △ はくさい
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ えだまめ
- コンソメ
- □ クリームシチュールウ
- ○ とうにゅう
- しお
- こしょう

- △ キャベツ
- △ きゅうり
- △ にんじん
- しお
- □ コールスロードレッシング

29日(木)
ごはん
牛乳
はるさめのピリからいため
トックスープ
かき

- ○ とりにく
- □ はるさめ
- △ にんじん
- △ にら
- △ しょうが
- △ ハリマおうにんにく(加西産)
- こいくちしょうゆ (小)
- □ さとう
- トウバンジャン
- しお
- こしょう
- □ サラダあぶら

- ○ やきぶた (小)
- □ トック
- △ たまねぎ
- △ ほししいたけ
- △ ねぎ
- △ にんじん
- チキンブイヨン
- ポークブイヨン
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう
- さけ
- □ ごまあぶら

- △ かき(神戸大学)

30日(金)
ごはん
牛乳
かぼちゃがたハンバーグ
ポトフ
こんにゃくサラダ
【ハロウィン献立】

- ○ ハンバーグ
- △ トマトケチャップ
- △ トマトピューレ
- □ さとう
- トンカツソース
- ウスターソース
- あかワイン

- ○ とりにく
- □ じゃがいも
- △ たまねぎ
- △ にんじん
- △ だいこん(加西産)
- △ ブロッコリー
- コンソメ
- うすくちしょうゆ (小)
- しお
- こしょう

- △ サラダこんにゃく
- △ キャベツ
- △ にんじん
- す
- □ さとう
- うすくちしょうゆ (小)
- □ ごまあぶら

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。

今月の栄養価	小学校	中学校
熱量（kcal）	597	712
たんぱく質（g）	25.7	30.2
脂質（g）	16.7	18.8