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)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
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	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	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	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】**	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	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	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】**	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	パン 牛乳 ハムステーキ やさいスープ ナポリタン	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	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	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】**
○ 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	○ 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 ポークブイヨン 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	○ 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	○ 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	□ 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	○ 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	○ 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 (小) うすくちしょうゆ □ さとう す □ ごまあぶら ふりかけ(かつお)	○ 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)	○ 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	△ 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) ポークブイヨン □ 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 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 △ 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	○ 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	○ 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 ポークブイヨン 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)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
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】**	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	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	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】**	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	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】**	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	ごはん 牛乳 はるさめのピリからいため トックスープ とうもろこし	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】**
○ 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 ポークブイヨン 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	○ 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	○ 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	○ 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	○ 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	○ 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	○ 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	○ 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 △ カットコーン	○ 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