

2025年(令和7年)11月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立	カレーライス (ごはん チキンカレー) ココロサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん かつおカツ 切干大根のソース炒め レタススープ	もち麦ごはん トッポギ入りタッカルビ 豚肉ともやしのスープ	★季節の献立 パン ★きのこソースハンバーグ かぼちゃサラダ ミネストローネ	★季節の献立 ごはん 鰯のおかか煮 キャベツの和え物 ★味噌おでん	パン 黒豆きなこクリーム ポークソテー 押し麦スープ	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 白菜のおかか和え 豚汁	★あかしっ子大好きメニュー ごはん ★チキン南蛮 ポイルキャベツ わかめスープ	★季節の献立 パン 豚肉と大豆のトマト炒め ★森のきのこの クリームシチュー アセロラゼリー	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鶏肉のおろしソース ブロッコリー 味噌汁	パン ウインナーの野菜ソテー スパゲティ 野菜スープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	もち麦ごはん(米+もち麦) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80
	鶏肉 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 グリーンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 105	カツオカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 切干大根 4 豚肉 10 玉ねぎ 10 キャベツ 20 にんじん 6 サラダ油 1 あおさ粉 0.1 ウスターソース 2.5 とんかつソース 3.5 こしょう(白) 0.02	鶏肉 50 トッポギ 30 キャベツ 30 にんじん 10 玉ねぎ 20 しょうが 0.2 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 5 エリンギ 5 えのきたけ 5 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 0.8 みりん 1.4 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.6 サラダ油 0.5	かぼちゃ 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	いわしのおかか煮(1切) 50 キャベツ 28 にんじん 5 油揚げ 4.5 サラダ油 1 ごま 1.5 砂糖 1.4 しょうゆ(うすくち) 1.7 酢 1.4	黒豆きなこクリーム(1袋) 10 豚肉 70 にんにく 0.5 しょうが 0.3 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 かたくり粉 1 サラダ油 1.5	鶏肉 70 にんにく 0.5 しょうが 0.3 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 かたくり粉 1 サラダ油 1.5	鶏肉 68 かたくり粉 11 大豆 30 玉ねぎ 15 サラダ油 1 トマト 10 ウスターソース 1.7 ケチャップ 5.5 砂糖 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 ガーリックパウダー 0.2 チリパウダー 0.05 かたくり粉 0.7	★鶏肉 65 かたくり粉 11 天ぷら油 7.6 ★だいこん 15 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 3 清酒 2.5 水 2 かたくり粉 0.15	荒挽カクテルウインナー 40 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 塩 0.02 こしょう(白) 0.04
料	大豆 12 枝豆 7 とうもろこし 6 にんじん 6 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 ドレッシング(焙煎ごま) 6	ベーコン 12 豆腐 23 レタス 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 とうもろこし 6 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 155	豚肉 15 豆腐 30 もやし 15 玉ねぎ 10 にんじん 10 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.2 削り節 6 水 140	かぼちゃ 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	かぼちゃ 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 セロリー 1 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1	鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 15 セロリー 1 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1	わかめ乾 0.5 豚肉 10 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 もやし 10 マッシュルーム 7 エリンギ 5 ブイヨン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(有塩) 6 牛乳 25 コーンスターチ 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 55	鶏肉 20 ベーコン 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 10 しめじ 8 マッシュルーム 7 エリンギ 5 ブイヨン(チキン) 25 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(有塩) 6 牛乳 25 コーンスターチ 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 55	★玉ねぎ 10 にんじん 9 ★しろな 8 豆腐 25 油揚げ 4 ★青ねぎ 1 みそ(米+合わせ) 3.6 みそ(米+白) 7 削り節 6 水 155	スパゲティ 14 ベーコン 10 玉ねぎ 20 トマト 5 ケチャップ 6.5 ウスターソース 2 塩 0.01 こしょう(白) 0.02 砂糖 0.2 サラダ油 1
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	★牛乳 206

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは

地元(明石市・兵庫県)で生産されたものを、
地元(明石市・兵庫県)で消費するという意味です。

旬の新鮮な食材を活用できる

輸送距離・時間が短いから
採れたての新鮮な状態の食材
が届く。



CO₂排出量の削減

輸送コストが少なく地球温暖化の
原因になる
エネルギーや、
CO₂排出量が
削減できる。



SDGs(持続可能な開発目標)の
達成にも貢献できます。



給食では私たちの地域でとれたもの
をできるだけ使うように心がけてい
ます。明石産の米やキャベツ、葉物野菜
などの農産物、鯛やのりなどの水産物
など、季節ごとにおいしい食材を使う
ようにしています。



給食から見る SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

13日 チキン南蛮

チキン南蛮は、宮崎県発祥
の料理で、揚げた鶏肉に甘酢
をからめ、タルタルソースを
かけて食べるのが主流です。
給食ではノンエッグマヨ
ネーズをかけていただきます。



17日 食べよう兵庫の食材

「食べよう兵庫の食材」の日には出来る
だけ多くの兵庫県産の食材を使用するよ
うにしています。

- ・ごはん(米)
- ・鶏肉
- ・だいこん
- ・玉ねぎ
- ・しろな
- ・青ねぎ
- ・牛乳



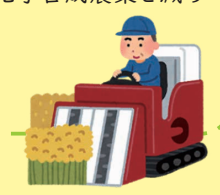
2025年(令和7年)11月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	今月の平均栄養量	
献立	ごはん 高野豆腐の中華炒め 味噌ワタンスープ	ごはん ふりかけ 肉団子の甘酢あん ひつみつみ汁	パン タンドリーチキン ツナサラダ コーンスープ	★和食給食 ごはん 鯖の味噌焼き キャベツのごま酢和え すまし汁 さつまポテト	豚ピリごはん (ごはん 豚ピリごはんの具) 大豆と小魚の磯和え つくね汁	ごはん 鱈の南蛮漬け きんぴらごぼう かきたま汁	米粉パン チリコンカン ポトフ キャンディーチーズ(3個)	エネルギー	774kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	31.0g
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	米粉パン(米粉・小麦) 80	脂質	25.0g
	高野豆腐 13 鶏肉 25 玉ねぎ 20 にんじん 10 枝豆 7 干しいたけ 0.3 しょうが 0.35 サラダ油 1 オイスターソース 2.75 砂糖 1.1 しょうゆ(うすくち) 0.6 みりん 0.5 清酒 0.5 ブイヨン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.8 水 35	ふりかけ(魚)1袋 2.8 肉団子 60 玉ねぎ 20 チンゲンサイ 5 赤ピーマン 5 サラダ油 1 ケチャップ 4 しょうゆ(うすくち) 2.5 酢 1.7 砂糖 1.7 水 5 かたくり粉 0.8	鶏肉 68 ケチャップ 0.8 カレー粉 0.2 酢 1.5 ガーリックパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 パプリカパウダー 0.18 砂糖 0.1 塩 0.18 こしょう(白) 0.02 清酒 1 かたくり粉 0.3 サラダ油 1	さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 1.2 砂糖 1.8 みそ(米・白) 1.8 清酒 1.8 キャベツ 30 にんじん 6 親鶏肉 6 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ(うすくち) 1.3 かぼちゃ(有機) 0.09 玉ねぎ 1.5 サラダ油 0.5	豚ひき肉 45 こんにゃく 25 ごぼう 17 にんじん 12 玉ねぎ 10 いんげん 2 にんにく 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 4 砂糖 2 酢 0.8 清酒 0.5 トウバンジャン 0.2 かたくり粉 0.5	たら 60 かたくり粉 5.5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんじん 6 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.8 酢 5.7 砂糖 2.5 ごぼう 25 豚肉 7 こんにゃく 4 にんじん 6 枝豆 2 ごま 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 唐辛子(一味) 0.006 サラダ油 1	大豆 40 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.25 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5	エネルギー	774kcal
料	豚肉 12 キャベツ 20 もやし 15 ワタンの皮 15 にんじん 10 にら 2 にんにく 0.3 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 水 140 牛乳 206	ひつみつみ 12 鶏肉 20 豆腐 35 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 135 牛乳 206	ツナ油漬け 15 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 とうもろこし 20 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 115 牛乳 206	鶏肉 15 豆腐 40 だいこん 15 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 165 さつまポテト(1個) 35	炒り大豆 8 かえりちりめん 5 サラダ油 1 あおさ粉 0.1 砂糖 2.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干しいたけ 0.3 青ねぎ(有機) 1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 145 牛乳 206	卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 8 干しいたけ 0.3 青ねぎ(有機) 1 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 6 水 145 牛乳 206	大豆 40 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 玉ねぎ 20 サラダ油 1 トマト 20 ケチャップ 6.3 ウスターソース 1.8 チリパウダー 0.25 砂糖 0.12 ガーリックパウダー 0.25 こしょう(白) 0.03 かたくり粉 1.5 荒挽カクテルウインナー 20 セロリー 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 15 じゃがいも 40 キャベツ 10 とうもろこし 6 サラダ油 1 塩 0.7 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 27 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.8 水 115 キャンディーチーズ(3個) 16 牛乳 206	エネルギー	774kcal
	カルシウム	371mg	マグネシウム	109mg	鉄	4.1mg	亜鉛	3.2mg	ビタミンA
								ビタミンB1	0.46mg
								ビタミンB2	0.51mg
								ビタミンC	29mg
								食物繊維	5.8g
								食塩相当量	2.6g

持続可能な「食」について考えよう!

第4回 特別栽培(環境に優しい食材)


環境に優しい農産物には、有機農産物や特別栽培農産物等があります。化学肥料や化学合成農薬を減らす割合等によって違いがあります。今回は「特別栽培」について学んでみましょう!




特別栽培とは?

化学合成農薬の使用回数や化学肥料の窒素成分量をその地域の慣行(通常の栽培方法)レベルの50%以下に抑えて農作物を栽培することです。未加工の野菜・果物、乾燥調整された穀類・豆類・茶等が対象品目です。それらは、「特別栽培農作物」と表示できます(農林水産省の「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」)。


令和7年1月に提供した有機・地産地消給食(ごはんが特別栽培の米)



A献立11月27日(木)、B献立11月28日(金)
かきたま汁の青ねぎは神戸市西区産の有機野菜を使用します。



*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



25日 和食給食

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、「いいにほんしょく」の語呂合わせで、11月24日が「和食の日」として定められました。

給食では25日に和食給食を提供します。すまし汁はかつお節と昆布で丁寧に「だし」をとっています。伝統的な食文化である「だし」と素材のうま味を感じながらいただきます。



「だしの食文化」

和食の味付けの基本は「だし」を使うことです。「だし」とは、昆布やかたくり粉、煮干しなどを水や湯に入れて作った「うま味のある汁」のことです。「だし」は、とり方や組み合わせによって味や香りが変わります。日本では、その違いを活かして和食ならではの繊細な味わいを生み出してきました。昔から伝わる日本の伝統的な「だしの食文化」を大切に受け継いでいきましょう。



お願い

25日の和食給食には牛乳が付きません。保護者の方はお手数ですが、水筒のお茶をいつもより多く持たせていただきますようお願いいたします。

実りの秋、食欲の秋と言われる通り、秋に旬を迎える食べ物がたくさんあります。給食でも、旬の食材を使います。

季節の食材

- ★エリンギ
- ★マッシュルーム
- ★里芋
- ★えのきたけ
- ★しめじ
- ★だいこん

