

2025年(令和7年)11月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	ごはん かつおカツ 切干大根のソース炒め レタススープ	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	★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	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	パン 黒豆きなこクリーム ポーコンステーキ 押し麦スープ	★季節の献立 ごはん 鯛のおかか煮 キャベツの和え物 ★味噌おでん	ごはん 高野豆腐の中華炒め 味噌ワタンスープ	★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	★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	パン ウインナーの野菜ソテー スパゲティ 野菜スープ	★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
	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	コッペパン(小麦) 80	もち麦ごはん(米・もち麦) 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	★ごはん(米) 100
	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 30 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 25 グリーンピース 5 カレールー① 10 カレールー② 14.5 サラダ油 1.5 水 105 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 ゼリー(ブルーベリー)(1個) 35	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 ベーコン 12 玉ねぎ 25 にんじん 15 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 ケチャップ 7 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 砂糖 0.5 ブイオン(ポーク) 30 水 125 牛乳 206	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 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 牛乳 206	黒豆きなこクリーム(1袋) 10 豚肉 70 玉ねぎ 20 赤ピーマン 7 サラダ油 1 にんにく 0.4 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.5 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 ブイオン(チキン) 28 水 160 牛乳 206	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 酢 1.4 豚肉 20 だいこん 45 里芋 25 にんじん 15 こんにゃく 40 角揚げ 30 根菜入りつくね 20 昆布 0.4 しょうが 0.25 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 1 みそ(米・白) 4 みそ(米・合わせ) 4 水 35 牛乳 206	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 ブイオン(チキン) 5 かたくり粉 0.5 ごま油 0.8 水 35 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 ブイオン(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	豚肉 40 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 酢 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 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 ブイオン(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 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206	鶏肉 68 かたくり粉 11 天ぷら油 7.9 にんにく 0.1 玉ねぎ 10 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 3.5 こしょう(白) 0.04 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 鶏肉 10 玉ねぎ 24 キャベツ 20 にんじん 10 セロリー 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 ブイオン(チキン) 30 水 155 牛乳 206	★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 ブロッコリー 25 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2 じゃがいも 30 ★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 ★牛乳 206	
料(g)											

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。



♥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。

14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。



18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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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 鶏肉の甘辛焼き 白菜のおかか和え 豚汁	パン タンドリーチキン ツナサラダ コーンスープ	ごはん ふりかけ 肉団子の甘酢あん ひつつみ汁	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	★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	米粉パン チリコンカン ポトフ キャンディーチーズ(3個)	ごはん 鱈の南蛮漬け きんぴらごぼう かきたま汁	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)	コッペパン(小麦)	ごはん(米)	ごはん(米)	ごはん(米)	米粉パン(米粉・小麦)	ごはん(米)	脂質	25.0g
	鶏肉	鶏肉	ふりかけ(魚)(1袋)	豚ひき肉	さば(1切)	大豆	たら	カルシウム	371mg
	にんにく	ケチャップ	肉団子	こんにゃく	しょうゆ(こいくち)	豚ひき肉	かたくり粉	マグネシウム	109mg
	しょうが	カレー粉	玉ねぎ	ごぼう	砂糖	加熱レバー	天ぷら油	鉄	4.1mg
	砂糖	酢	チンゲンサイ	にんじん	みそ(米・白)	玉ねぎ	玉ねぎ	亜鉛	3.2mg
	しょうゆ(こいくち)	ガーリックパウダー	赤ピーマン	いんげん	清酒	サラダ油	サラダ油	ビタミンA	241μgRAE
	かたくり粉	パプリカパウダー	サラダ油	にんにく	キャベツ	トマト	しょうゆ(うすくち)	ビタミンB1	0.46mg
	サラダ油	砂糖	ケチャップ	サラダ油	にんじん	ウスターソース	酢	ビタミンB2	0.51mg
	はくさい	塩	こしょう(白)	しょうゆ(うすくち)	親鶏肉	チリパウダー	砂糖	ビタミンC	29mg
	にんじん	こしょう(白)	清酒	酢	酢	砂糖	ごぼう	食物繊維	5.8g
かつお節	かたくり粉	砂糖	砂糖	砂糖	ガーリックパウダー	豚肉	食塩相当量	2.6g	
しょうゆ(うすくち)	サラダ油	水	清酒	しょうゆ(うすくち)	こしょう(白)	こんにゃく	*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。		
砂糖	ツナ油漬け	かたくり粉	トウバンジャン	かぼちゃ(有機)	かたくり粉	にんじん	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。		
豚肉	キャベツ	ひつつみ	炒り大豆	玉ねぎ	サラダ油	ごま	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)		
豆腐	ブロッコリー	鶏肉	かえりちりめん	鶏肉	荒挽カクテルウインナー	しょうゆ(こいくち)			
だいこん	にんじん	豆腐	サラダ油	豆腐	セロリー	砂糖			
にんじん	サラダ油	だいこん	あおさ粉	にんじん	にんじん	唐辛子(一味)			
こんにゃく	ドレッシング(焙煎ごま)	にんじん	砂糖	じゃがいも	玉ねぎ	サラダ油			
ごぼう	ベーコン	ごぼう	しょうゆ(こいくち)	キャベツ	じゃがいも	卵			
油揚げ	玉ねぎ	油揚げ	鶏つくね	にんじん	とうもろこし	豆腐			
青ねぎ	とうもろこし(ペースト)	青ねぎ	だいこん	青ねぎ	しょうゆ(うすくち)	にんじん			
みそ(米・合わせ)	とうもろこし	しょうゆ(うすくち)	みりん	しょうゆ(うすくち)	みりん	玉ねぎ			
みそ(米・白)	にんじん	清酒	にんじん	みりん	塩	チンゲンサイ			
煮干し	パセリ・乾	みりん	こまつな	みそ(米・合わせ)	こしょう(黒)	干しいたけ			
水	ブイヨン(ポーク)	塩	青ねぎ	みそ(米・白)	ブイヨン(ポーク)	青ねぎ(有機)			
牛乳	塩	削り節	みそ(米・合わせ)	削り節	ローリエ(粉末)	かたくり粉			
	こしょう(白)	水	みそ(米・白)	水	しょうゆ(うすくち)	しょうゆ(うすくち)			
	サラダ油	牛乳	削り節	水	みりん	みりん			
	コーンスターチ		水	水	塩	塩			
	水		牛乳	水	削り節	削り節			
	牛乳			牛乳	水	水			
					さつまポテト(1個)	水			
					キャンディーチーズ(3個)	水			
					牛乳	牛乳			

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。

26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26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、昆布やかつお節、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

26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

