

2023年(令和5年) 10月こんだてひょう(A)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こ ん だ て	ごはん あじつけのり じゃがいもそぼろに もやしいため 牛乳	パン とりにくのようなふう たまごいりトック 牛乳	ごはん チキンチキンごぼう さつまじる 牛乳	ごはん小 にくみそラーメン ひじきとコーンの いために りんご 牛乳	★目によい献立 パン ブルーベリージャム ★キャロットポタージュ キャベツと ソーセージのソテー 牛乳	★目によい献立 ごはん いわしのあまからあげ ★にんじんシリシリ ★かぼちゃのみそしる 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル 牛乳	カレーライス (ごはん・ ビーフカレー) うみとはたけのサラダ 牛乳	きなこパン コーンのソテー ミネストローネ 牛乳	★新献立 ごはん とりにくとじゃがいもの いためもの ★みそチゲスープ 牛乳	セルフバーガー (パンズパン・ にこみハンバーグ・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) レタススープ 牛乳
ざ い り よ う 量	□ ごはん(米) 70 ○ 味つけのり 2.5 □ ジャがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ ひら天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 △ こんにゃく 25 △ グリンピース 5 △ しょうが 1 △ 干しいたけ 0.3 □ サラダ油 1 □ さとう 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 10 ○ ぶた肉 12 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ ごま 0.7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 20 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 □ サラダ油 0.5 △ オレンジジュース 4 □ マーマレード 2.5 □ さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.5 □ かたくり粉 1 ○ 卵 15 □ トック 30 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 20 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.03 清酒 1 □ ごま油 0.5 削り節 3 水 90 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 △ ごぼう 9 □ かたくり粉 11 □ 天ぷら油 6.5 □ さとう 1.6 しょうゆ(こいくち) 2.8 清酒 1.6 みりん 1.6 ○ ぶた肉 10 □ さつまいも 25 ○ とうふ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 煮干し 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 ○ ぶたひき肉 25 △ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ もやし 10 □ ラーメン 40 △ にら 2 △ にんにく 0.5 □ ごま油 8.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 ブイオン(ポーク) 10 水 80 ○ ひじき 2 △ とうもろこし 15 △ にんじん 15 ○ ベーコン 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 △ りんご(カット) 30 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ ブルーベリージャム 15 ○ とり肉 20 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ にんじん(ペースト) 20 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ パター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 30 △ キャベツ 30 ○ チキンフランク 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ いわし 40 □ かたくり粉 12 □ 天ぷら油 5.2 △ しょうが 0.8 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 みりん 0.8 水 2 △ にんじん 25 ○ ツナ 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.1 しょうゆ(うすくち) 0.5 △ かぼちゃ 35 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 20 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 △ 青ねぎ 3 △ しょうが 0.8 ○ 加熱レバー 3 □ サラダ油 1 □ さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 みそ(米・白) 3 トウバンジャン 0.2 清酒 2 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 1.5 水 20 △ もやし 30 △ にんじん 5 △ こまつな 7 □ ごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 2 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 40 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 40 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 □ さとう 0.02 こしょう(白) 0.01 水 50 ○ ツナ 10 ○ ひじき 1 △ にんじん 5 △ キャベツ 30 △ とうもろこし 5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ コッペパン(小麦) 50 □ 天ぷら油 7.5 ○ きな粉 10 □ さとう 4.5 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.03 こしょう(白) 0.01 □ さとう 1 ○ とり肉 15 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 85 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 40 □ ジャがいも 47 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 △ 青ねぎ 1.5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 0.5 □ さとう 1 ○ ぶた肉 10 ○ 厚あげ 30 △ 玉ねぎ 20 △ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 みそ(米・赤) 6 みそ(米・白) 1.5 コチュジャン 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.1 □ ごま油 0.3 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ パンズパン(小麦) 50 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 13 ウスターソース 3 ケチャップ 8 □ さとう 1.5 □ かたくり粉 0.2 水 20 △ キャベツ 20 ○ スライスチーズ 15 △ レタス 10 ○ ぶた肉 10 □ はるさめ 8 △ 玉ねぎ 25 △ にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206

目標 「食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましょう。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

10月は「ひょうご食育月間」です

兵庫県では、10月を食育月間としています。学校での食育の主な時間は給食の時間です。食べ物を通して実りの季節を感じ、自然の恩恵に感謝できるように、献立に地元食材や季節の食材、地域の料理を取り入れています。ご家庭でも食育として、献立表を見ながら、旬の食べ物や地域の料理について話題にしてみたいかがでしょうか。



©兵庫県 2007

目の愛護デー

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、「★目によい献立」が登場します。私たちの目は、勉強したり、スマートフォンやテレビの画面を見たりして日々疲れています。目の健康に良いとされている、ビタミンAなどを多く含んだ食材を使った献立となっています。



●新献立●

16日(月) みそチゲスープ
チゲとは、キムチ・肉・魚介類や豆腐を出汁で煮込んだ、朝鮮半島の鍋料理です。給食では辛さ控えめのキムチを使った、具たくさんスープが登場します。



*物資の都合により献立を変更する 明石市教育委員会事務局 学校給食課 TEL918-5594

2023年(令和5年) 10月こんだてひょう(A)

日(曜)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	今月の中学年 平均栄養量	
こ ん だ て	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 ごはん はっぼうさい ★★だいがくいも 牛乳	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのく) こまつなのいためもの 牛乳	パン くるまめきなこクリーム とりにくのソテー ビーフンスープ 牛乳	★播磨を味わおう ごはん さばのみそに きりぼしだいこんの はりはりづけ ★もちむぎめんじる 牛乳	パン チリコンカン やさいスープ フルーツミックス 牛乳	★播磨を味わおう ★カツめし (ごはん・ ヒレカツ・ カツめしのたれ・ ポイルキャベツ) みそしる 牛乳	★播磨を味わおう ごはん ★ひめじおでん ★やさいのゆずふうみ 牛乳	★季節の料理 パン ★さつまいもの クリームシチュー げんきサラダ 牛乳	ごはん小 わふうカレーうどん ごますあえ みかん 牛乳	パン チキンチャップ にくだんごスープ かぼちゃプリン 牛乳	エネルギー	624kcal
	たんぱく質	24.5g	脂質	20.2g	カルシウム	324mg	マグネシウム	80mg	鉄	2.4mg	亜鉛	2.8mg
ざ い り よ う 量 (g)	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 25 ○ かまぼこ 10 △ はくさい 50 △ チンゲンサイ 9 △ にんじん 15 △ 玉ねぎ 45 △ もやし 20 △ たけのこ 7 △ 干しいたけ 0.3 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 ブイオン(ポーク) 3 □ かたくり粉 2 □ さつまいも 50 □ 天ぶら油 5 □ さとう 3.9 しょうゆ(こいくち) 0.3 □ 水あめ 1 水 2.2 ○ 牛乳 206	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 35 △ にんじん 7 ★△ 玉ねぎ 50 ○ かまぼこ 15 ★○ 卵 37 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 5 □ サラダ油 0.7 □ さとう 2.4 しょうゆ(うすくち) 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 みりん 1.4 清酒 1.4 □ かたくり粉 0.8 ○ ぶた肉 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ★○ 牛乳 206 食べよう 兵庫の食材	□ コッペパン(小麦) 50 □ 黒豆きなこクリーム 10 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 しょうゆ(こいくち) 2 酢 1 □ かたくり粉 0.2 □ ビーフン 8 ○ ぶた肉 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 ブイオン(ポーク) 13 水 110 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 □ さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みそ(米・白) 4.8 みりん 0.6 清酒 1.2 水 15 △ 切干しだいこん 3 △ にんじん 3 □ ごま 0.5 □ さとう 2 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1 □ ごま油 0.5 □ もち麦麺 15 ○ とり肉 12 ○ かまぼこ 5 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ しめじ 7 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3.5 削り節 3 こんぶ 0.5 水 120 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 大豆 20 ○ ぶたひき肉 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんにく 0.5 △ トマト 15 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ウスターソース 1.5 ケチャップ 5 □ さとう 0.1 チリパウダー 0.1 □ かたくり粉 1 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 90 △ みかん(缶) 20 △ 黄とう(缶) 20 △ バインアップル(缶) 10 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ヒレカツ 40 □ 天ぶら油 6 ケチャップ 4 ウスターソース 0.8 デミグラスソース 10 □ さとう 0.8 ワイン(赤) 0.8 水 2 △ キャベツ 25 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ちくわ 20 □ ジャがいも 45 ○ うずら卵 25 △ だいこん 30 △ こんにゃく 25 ○ 厚あげ 25 ○ ひら天 20 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 削り節 2 水 40 △ しょうが 1.3 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 ○ 親とり肉 10 △ キャベツ 35 △ もやし 10 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 △ ゆず果汁 0.4 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 □ さつまいも 35 ○ とり肉 25 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 45 △ キャベツ 25 △ きゅうり 5 △ にんじん 5 △ とうもろこし 5 ○ チキンハム 5 ○ かつお節 0.2 ○ こんぶ 0.2 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.6 酢 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ サラダ油 1.5 ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 □ うどん 55 ○ とり肉 20 △ 玉ねぎ 35 □ ジャがいも 25 △ にんじん 10 ○ 油あげ 4 □ サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.5 こしょう(白) 0.02 カレー粉 0.1 カレールー 7 削り節 2 水 50 △ キャベツ 30 △ にんじん 5 □ ごま 1.5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 酢 1 △ みかん 64 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5 ○ 肉だんご 35 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ たけのこ 10 □ はるさめ 3 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイオン(チキン) 13 水 95 □ かぼちゃプリン 40 ○ 牛乳 206	エネルギー	624kcal
	たんぱく質	24.5g	脂質	20.2g	カルシウム	324mg	マグネシウム	80mg	鉄	2.4mg	亜鉛	2.8mg
	ビタミンA	271μgRAE	ビタミンB1	0.35mg	ビタミンB2	0.48mg	ビタミンC	22mg	食物繊維	5.0g	食塩相当量	2.0g



♥あかしっ子大好きメニュー♥

18日(水) だいがくいも

給食ではさつまいもが旬のこの時期に登場します。油で揚げたさつまいもを、砂糖と水あめ、かくし味のしょうゆで作った甘いたれとからめています。「もっとたくさん食べたい!」という声が多い人気メニューのひとつです。



「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(木)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。



播磨を味わおう!

私たちが住んでいる地域の食べ物や郷土料理に興味をもってほしいと、「播磨を味わおう!」をテーマに、今月の給食に播磨の味が登場します。

給食を通して、播磨地域の食べ物や味、食文化などに興味・関心を高める機会になればと思います。



もちむぎめんじる



カツめし



ひめじおでん



やさいのゆずふうみ