

2023年(令和5年) 10月こんだてひょう(B)

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	パン とりにくのように たまごいりトック	ごはん あじつけのり じゃがいものそぼろに もやしいため	ごはん チキンチキンごぼう さつまじる	★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	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 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	きなこパン コーンのソテー ミネストローネ 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	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	★新献立 ごはん とりにくとじゃがいもの いたためもの ★みそチゲスープ 牛乳
ざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> オレンジジュース 4 <input type="checkbox"/> マーマレード 2.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> 卵 15 <input type="checkbox"/> トック 30 <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.2 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.03 <input type="checkbox"/> 清酒 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 90 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 味つけのり 2.5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 80 <input type="checkbox"/> とりひき肉 20 <input type="checkbox"/> ひら天 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> こんにゃく 25 <input type="checkbox"/> グリンピース 5 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 6 <input type="checkbox"/> 水 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 12 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ごぼう 9 <input type="checkbox"/> かたくり粉 11 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> 清酒 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 1.6 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こんにゃく 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 煮干し 3 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム 15 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> にんじん(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 4 <input type="checkbox"/> バター 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 <input type="checkbox"/> しお 0.5 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 30 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.8 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ラーメン 40 <input type="checkbox"/> たら 2 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 8.5 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.1 <input type="checkbox"/> しお 0.1 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 10 <input type="checkbox"/> 水 80 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.8 <input type="checkbox"/> りんご(カット) 30 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> いわし 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 12 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 1.6 <input type="checkbox"/> みりん 0.8 <input type="checkbox"/> 水 2 <input type="checkbox"/> にんじん 25 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.1 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.5 <input type="checkbox"/> かぼちゃ 35 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とうふ 120 <input type="checkbox"/> ぶたひき肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 3 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 4 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 3 <input type="checkbox"/> トウバンジャン 0.2 <input type="checkbox"/> 清酒 2 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 7.5 <input type="checkbox"/> きな粉 10 <input type="checkbox"/> さとう 4.5 <input type="checkbox"/> とうもろこし 25 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しお 0.03 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> ケチャップ 5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> しお 0.4 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 <input type="checkbox"/> 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 牛肉 40 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> カレールウ① 9 <input type="checkbox"/> カレールウ② 3 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 50 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> ひじき 1 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> パンズパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ハンバーグ 60 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 13 <input type="checkbox"/> ウスターソース 3 <input type="checkbox"/> ケチャップ 8 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> スライスチーズ 15 <input type="checkbox"/> レタス 10 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> しお 0.3 <input type="checkbox"/> こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 <input type="checkbox"/> 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 40 <input type="checkbox"/> ジャがいも 47 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> みりん 2 <input type="checkbox"/> 清酒 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> 厚あげ 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> キムチ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> みそ(米・赤) 6 <input type="checkbox"/> みそ(米・白) 1.5 <input type="checkbox"/> コチュジャン 0.3 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(こいくち) 0.1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.3 <input type="checkbox"/> 削り節 3 <input type="checkbox"/> 水 100 <input type="checkbox"/> 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、献立に地元産の食材や季節の食材、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てください。



©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●

17日(火) 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、具だくさんのスープが登場します。



*物資の都合により献立を変更する場合があります。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(B)

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	パン くろ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	★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 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 ごはん さばのみそに きりぼしだいごんの はりはりづけ ★もちむぎめんじる 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	★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	★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	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	ごはん小 わふうカレーうどん ごますあえ みかん 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 パイオン(ポーク) 3 □ かたくり粉 2 □ さつまいも 50 □ 天ぷら油 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	□ 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 パイオン(ポーク) 13 水 110 ○ 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 削り節 0.7 水 30 ★△ こまつな 10 △ キャベツ 25 ★△ 玉ねぎ 10 ○ ベーコン 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ★○ 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 パイオン(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 ○ 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 △ 切干しいたけ 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	□ ごはん(米) 70 ○ ヒレカツ 40 □ 天ぷら油 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 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 ○ 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 □ パター 5 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 パイオン(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(米) 70 ○ ちくわ 20 □ ジャがいも 45 ○ うずら卵 25 △ だいごん 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 ○ 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 パイオン(チキン) 13 水 95 □ かぼちゃプリン 40 ○ 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	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

20日(金)

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