

2025年(令和7年) 10月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こ ん だ て	★世界の料理 ★新献立 ★★ガバオライス (ごはん・ ガバオライスのく) はるさめスープ 牛乳	ごはん いわしのあまからあげ すましじる 牛乳	パン とりにくのようふうに コーンスープ 牛乳	★お月見献立 ごはん さばのしょうがに キャベツのごまいため ★おつきみじる 牛乳	きなこパン ブロッコリーと ベーコンのソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん こうやどうふのもの ぶたじる 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 ごはん じゃぶに ★★だいがくいも 牛乳	★目によい献立 ★新献立 パン ★キャロットポタージュ ★ココロサラダ 牛乳	カレーライス (ごはん・ ポークカレー) コールスロー 牛乳	とりどん (ごはん・ とりどんのく・ もやしとチンゲンサイの いためもの) かきたまじる 牛乳	ごはん小 しょうゆラーメン とりにくとじゃがいもの いためもの 牛乳
ざ い り よ う 量 (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とりひき肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> 青ピーマン 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1.3 みりん 1.3 <input type="checkbox"/> さとう 0.6 しょうゆ(うすくち) 1 オイスターソース 2.3 トウバンジャン 0.26 バジル(ペースト) 0.2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.35 <input type="checkbox"/> はるさめ 7 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 135 <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"/> えだ豆 7 <input type="checkbox"/> しょうが 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 1.6 みりん 0.8 水 2 <input type="checkbox"/> とうふ 30 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> かまぼこ 4 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> えのきたけ 3 <input type="checkbox"/> こまつな 4 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.05 しょうゆ(うすくち) 5.5 削り節 3 水 135 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<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"/> 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 しょうゆ(こいくち) 0.5 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> じゃがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 35 <input type="checkbox"/> しょうゆ(うすくち) 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> コーンスターチ 1 <input type="checkbox"/> ブイヨン(ポーク) 13 水 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> じゃがもちボール(かぼちゃ) 20 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> だいこん 12 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> しめじ 8 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 125 <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"/> ブロッコリー 25 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> じゃがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> セロリー 1 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ブイヨン(チキン) 13 水 85 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.1 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> だいこん 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> にんにく 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 5 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> とうふ 30 <input type="checkbox"/> にんにく 30 <input type="checkbox"/> はくさい 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> ごぼう 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 白ねぎ 4 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 3.7 しょうゆ(こいくち) 3 しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> さつまいも 45 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.5 <input type="checkbox"/> さとう 5 しょうゆ(こいくち) 0.3 水 2 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 25 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> じゃがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 水 50 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> とうもろこし 8 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> もやし 23 <input type="checkbox"/> チンゲンサイ 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.05 <input type="checkbox"/> 卵 23 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> こまつな 4 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.8 削り節 3 水 115 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん小(米) 60 <input type="checkbox"/> ラーメン 40 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> とうもろこし 7 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 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 水 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> じゃがいも 28 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> しょうが 0.35 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.35 みりん 1.4 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 しょうゆ(うすくち) 2.1 <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。

- 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。食べ物を通して実りの季節を感じ、自然の恵みに感謝できるように、献立に地元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、旬の食材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

♥あかしっ子大好きメニュー♥

9日(木) だいがくいも

給食では季節の献立としてこの時期に旬を迎えるさつまいもを使った大学芋が登場します。油で揚げたさつまいもを甘いたれとからめて提供します。



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。

目の健康に良いとされている、ビタミンAなどを多く含むにんじんを使ったキャロットポタージュを目によい献立としてとりいれています。



2025年(令和7年) 10月こんだてひょう(A)

日(曜)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の中学年 平均栄養量		
こ ん だ て	パン にこみハンバーグ やさしいスープ	★は兵庫の食材 ごはん あおなのふりかけ とりのからあげ みそしる	パン チリコンカン レタススープ ぶどうゼリー	ごはん マーボー豆腐 ナムル	ごはん いりどり つくねじる	パン コーンソイチャウダー うみとはけのサラダ	★播磨を味わおう ★かつめし (ごはん・ ヒレカツ・ かつめしのだれ・ ポイルキャベツ) だいごんのみそしる 牛乳	パン ウインナーとポテトの ソテー はくさいのクリームスープ	★播磨を味わおう ごはん ★ひめじおでん (しょうがじょうゆ) きりぼしだいごんの はりはりづけ 牛乳	ごはん小 わふうカレーうどん ひじきとコーンの いために 牛乳	パン りんごジャム てりやきミートボール げんまいスープ 牛乳	エネルギー	561kcal	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	22.3g	
ざ い り よ う 量 (g)	□コッペパン(小麦) 50	★□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□コッペパン(小麦) 50	□ごはん(米) 70	□ごはん小(米) 60	□コッペパン(小麦) 50	脂質	19.5g	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	★△こまつな 15 ○かつお節 0.5 □ごま 0.3 □サラダ油 0.5 □さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 1	○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 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 □さとう 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.03 □かたくり粉 8 □天ぶら油 5.8	○とうふ 120 ○ぶたひき肉 20 △玉ねぎ 40 △にんじん 15 △にら 2 △しょうが 0.8 ○加熱レバー 3 □サラダ油 1 清酒 2 □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 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □かたくり粉 1.5	○とうふ 120 ○ぶたひき肉 20 △玉ねぎ 40 △にんじん 15 △にら 2 △しょうが 0.8 ○加熱レバー 3 □サラダ油 1 清酒 2 □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 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 水 20 □かたくり粉 1.5	○とり肉 25 △れんこん 10 △ごぼう 8 ○ちくわ 10 △こんにゃく 10 △にんじん 10 △とうもろこし(ペースト) 25 △とうもろこし 15 □サラダ油 1 ○豆乳 25 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □コーンスターチ 3 ブイヨン(チキン) 13 水 35	○とり肉 10 ○ベーコン 7 □じゃがいも 20 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 △とうもろこし(ペースト) 25 △とうもろこし 15 □サラダ油 1 ○豆乳 25 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □コーンスターチ 3 ブイヨン(チキン) 13 水 35	□ごはん(米) 70 ○ヒレカツ 40 △天ぶら油 6 デミグラスソース 10 ケチャップ 4 ウスターソース 0.8 □さとう 0.8 ワイン(赤) 0.8 水 2 △キャベツ 25 △だいごん 30 △にんじん 10 ○とうふ 25 ○油あげ 3 △青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 120 ○牛乳 206	○ウインナー 25 □じゃがいも 35 △玉ねぎ 10 □サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(黒) 0.01 ○とり肉 20 ○ベーコン 7 △はくさい 30 △玉ねぎ 25 △にんじん 10 △チンゲンサイ 5 △とうもろこし 10 □サラダ油 1 ○牛乳 30 しお 0.7 こしょう(白) 0.03 □コーンスターチ 3 ブイヨン(ポーク) 13 水 40 ○牛乳 206	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	□うどん 55 ○とり肉 20 □じゃがいも 25 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 ○油あげ 4 △青ねぎ 1 □サラダ油 1 カレールー 7 しょうゆ(こいくち) 0.5 カレー粉 0.1 しお 0.05 こしょう(白) 0.02 削り節 2 水 50 ○ひじき 2 △とうもろこし 15 △にんじん 15 □さとう 7 □サラダ油 0.5 □さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 ○牛乳 206	□りんごジャム 15 ○肉だんご 45 △玉ねぎ 15 □サラダ油 0.5 みりん 0.15 □さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □かたくり粉 0.6 □もち玄米 5 ○ぶた肉 10 △にんじん 10 △玉ねぎ 30 △レタス 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.01 こごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 115 ○牛乳 206	カルシウム	317mg
	○マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○わかめ 0.3 ★△玉ねぎ 25 ★○とうふ 20 △にんじん 10 ○油あげ 3 ★△青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 130 ★○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	鉄	2.6mg
	○とり肉 15 ○ベーコン 5 □じゃがいも 20 △玉ねぎ 25 △にんじん 10 △キャベツ 10 △セロリー 1.2 □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 ブイヨン(チキン) 13 水 95 ○牛乳 206	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	マグネシウム	75mg	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	亜鉛	2.4mg	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	ビタミンA	230μgRAE	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	ビタミンB1	0.33mg	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	ビタミンB2	0.46mg	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	ビタミンC	29mg	
	○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	食物繊維	4.6g	
○ハンバーグ 60 △玉ねぎ 13 △マッシュルーム(有機)10 ケチャップ 8 ウスターソース 3 □さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 水 20 □かたくり粉 0.2	○ちくわ 20 □じゃがいも 50 △だいごん 40 △こんにゃく 20 ○厚あげ 25 ○平天 25 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 △しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 △切干しだいごん 3 △にんじん 5 □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 ○牛乳 206	△レタス 20 ○ベーコン 10 □はるさめ 6 △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 削り節 3 水 115	△もやし 30 △こまつな 5 △にんじん 5 □ごま 0.5 □さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 □ごま油 1	○ツナ 10 ○ひじき 0.8 △キャベツ 30 △にんじん 7 □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	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	○牛乳 206	食塩相当量	1.9g		

食べよう
兵庫の食材



**「★食べよう兵庫の食材」の日
20日(月)**

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。

*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。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

持続可能な「食」について考えよう!

旬の野菜のいいところ

その時期の気候に合って作
られ、おいしく、地元で栽培
されるため、車から出る二酸化
炭素(CO₂)を減らすことで環境
にやさしい野菜です。

旬の食材

今月は、さつまいもやきのご類が
旬の食材になります。
17日の煮込みハンバーグに使用
しているマッシュルームはうまみが
詰まった有機野菜です。

第3回
旬のたべもの
(環境にやさしい
たべもの)

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。

ご飯の上にカツとつけ合わせの
キャベツをのせ、デミグラスソース
をかけた洋食で古川市のご当地
グルメです。

かつめし

姫路市とその周辺地域で食べ
られる姫路おでんは、生姜醤油
をかけて食べるのが特徴です。

ひめじおでん