

2025年(令和7年) 10月こんだてひょう(B)

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	パン とりにくのようふうに コーンスープ 牛乳	ごはん いわしのあまからあげ すましじる 牛乳	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	★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	ごはん こうやどうふのもの ぶたじる 牛乳	★目によい献立 ★新献立 ★キャロットポタージュ ★ココロサラダ 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	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	パン にこみハンバーグ やさいスープ 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 ○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 △ 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"/> ジャがいも 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 10 <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 プイヨン(ポーク) 13 水 70 ○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"/> 天ぶら油 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 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 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"/> ジャがいも 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 プイヨン(チキン) 13 水 85 ○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"/> ジャがもちボール(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 ○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"/> こんにゃく 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 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <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 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 プイヨン(チキン) 13 水 30 <input type="checkbox"/> 大豆 12 <input type="checkbox"/> えだ豆 7 <input type="checkbox"/> とうもろこし 6 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 6 ○牛乳 206	<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"/> ジャがいも 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 ○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 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 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 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ハンバーグ 60 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 13 <input type="checkbox"/> マッシュルーム(有機) 10 <input type="checkbox"/> ケチャップ 8 <input type="checkbox"/> ウスターソース 3 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 水 20 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <input type="checkbox"/> 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 プイヨン(チキン) 13 水 95 ○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♡

10日(金) 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(B)

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	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	パン チリコンカン レタススープ ぶどうゼリー 牛乳	★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 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ナムル 牛乳	パン コーンソイチャウダー うみとはたけのサラダ 牛乳	ごはん いりどり つくねじる 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 牛乳	★播磨を味わおう ★かつめし (ごはん・ ヒレカツ・ かつめしのたれ・ ポイルキャベツ) だいごのみそしる 牛乳	★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	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	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	エネルギー	561kcal	
	たんぱく質	22.3g	脂質	19.5g	カルシウム	317mg	マグネシウム	75mg	鉄	2.6mg	亜鉛	2.4mg	ビタミンA	230μgRAE
ざ い り よ う 量 (g)	□ごはん小(米) 60 □ラーメン 40 ○ぶた肉 20 △もやし 30 △はくさい 15 △にんじん 7 △とうもろこし 7 △干しいたけ 0.3 △青ねぎ 1 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 70 ○とり肉 30 □じゃがいも 28 △玉ねぎ 10 △しょうが 0.35 □サラダ油 0.5 清酒 0.35 みりん 1.4 □さとう 0.7 しょうゆ(うすくち) 2.1 ○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 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) 0.01 チリパウダー 0.1 □かたくり粉 1 △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 □ゼリー(ぶどう) 50 ○牛乳 206	★□ごはん(米) 70 ★△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 ★○とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 □かたくり粉 8 □天ぷら油 5.8 ○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	□ごはん(米) 70 ○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 △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 ○牛乳 206	□コッペパン(小麦) 50 □ごはん(米) 70 ○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 ブイオン(チキン) 13 水 35 ○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	□ごはん(米) 70 ○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 ブイオン(ポーク) 13 水 40 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○ヒレカツ 40 □天ぷら油 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	□ごはん(米) 70 ○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 水 40 □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 □ごま油 0.5 ブイオン(ポーク) 13 水 115 ○牛乳 206	□ごはん小(米) 60 □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 ○ベーコン 7 □サラダ油 0.5 □さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 ○牛乳 206	食物繊維	4.6g	食塩相当量	1.9g	
														

**「★食べよう兵庫の食材」の日
21日(火)**

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

じぞくかのう 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。
16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