

# 2025年(令和7年) 11月こんだてひょう(B)

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)
こ ん だ て	ごはん チキンチキンごぼう わかめスープ	ごはん ぶたすきやき はるさめのいためもの	パン ポークビーンズ ひねぼんサラダ	★歯によい献立 もちむぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう みそしる	こがたパン クリームスパゲティ ツナサラダ	ごはん しそひじき こうやどうふとやさいの ふくめに だんごじる 牛乳	ごはん じゃがいものそぼろに もやしいため	パン ホキのチリソース ポトフ	ごはん ジイチィホワンドウ ぶたじる みかん	パン りんごジャム とりにくのソテー レタススープ	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) うみとはたけのサラダ 牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 45 <input type="triangle-up"/> ごぼう 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8.5 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.8 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 清酒 1.6 みりん 1.6 <input type="radio"/> わかめ 0.5 <input type="radio"/> おた肉 7 <input type="radio"/> とうふ 25 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 15 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="triangle-up"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 3.5 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 130 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> おた肉 40 <input type="radio"/> 焼きとうふ 25 <input type="triangle-up"/> こんにゃく 10 <input type="checkbox"/> ふ 3 <input type="triangle-up"/> はくさい 40 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 30 <input type="triangle-up"/> えのきたけ 5 <input type="triangle-up"/> 白ねぎ 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 4.8 しょうゆ(こいくち) 6.2 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="triangle-up"/> キャベツ 25 <input type="triangle-up"/> とうもろこし 5 <input type="triangle-up"/> にんじん 3 <input type="radio"/> ツナ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 6 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="radio"/> おた肉 25 <input type="radio"/> 大豆 30 <input type="checkbox"/> ジャがいも 55 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 45 <input type="triangle-up"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ケチャップ 15 <input type="checkbox"/> さとう 0.7 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 6 水 30 <input type="radio"/> 親とり肉 10 <input type="triangle-up"/> もやし 20 <input type="triangle-up"/> キャベツ 15 <input type="triangle-up"/> プロッコリー 15 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ぼん酢しょうゆ 6 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> もち麦ごはん(米・もち麦) 70 <input type="radio"/> いわしの梅煮 50 <input type="triangle-up"/> ごぼう 17 <input type="triangle-up"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 しょうゆ(こいくち) 1.7 とうがらし 0.01 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 25 <input type="radio"/> とうふ 20 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン小型(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 25 <input type="radio"/> とり肉 10 <input type="radio"/> ベーコン 10 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 35 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 4 <input type="checkbox"/> バター 4 <input type="radio"/> 牛乳 30 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.01 プイオン(チキン) 12 水 60 <input type="radio"/> ツナ 10 <input type="triangle-up"/> キャベツ 35 <input type="triangle-up"/> とうもろこし 10 <input type="triangle-up"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> しそひじき 7 <input type="radio"/> こうやどうふ 10 <input type="radio"/> おた肉 10 <input type="radio"/> ちくわ 5 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 20 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="radio"/> みりん 0.7 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 削り節 1 水 35 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 35 <input type="radio"/> とり肉 15 <input type="triangle-up"/> はくさい 30 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> こんにゃく 10 <input type="radio"/> 油あげ 3 <input type="triangle-up"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 85 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ジャがいも 80 <input type="radio"/> とりひき肉 20 <input type="radio"/> 平天 20 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 35 <input type="triangle-up"/> にんじん 15 <input type="triangle-up"/> こんにゃく 25 <input type="triangle-up"/> グリンピース 5 <input type="triangle-up"/> しょうが 1 <input type="triangle-up"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 トウバンジャン 0.05 <input type="radio"/> もやし 35 <input type="radio"/> おた肉 8 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="radio"/> ホキ 45 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7.5 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.4 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ(特別栽培) 15 <input type="triangle-up"/> しょうが 0.5 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.3 ケチャップ 4 <input type="checkbox"/> さとう 1.6 酢 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 トウバンジャン 0.05 <input type="radio"/> とり肉 10 <input type="radio"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ(特別栽培) 30 <input type="triangle-up"/> にんじん 10 <input type="triangle-up"/> キャベツ 20 <input type="triangle-up"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 プイオン(チキン) 13 水 60 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> りんごジャム 15 <input type="radio"/> とり肉 50 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 10 <input type="triangle-up"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="triangle-up"/> レタス 20 <input type="radio"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 25 <input type="triangle-up"/> 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 削り節 3 水 115 <input type="radio"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="radio"/> とり肉 30 <input type="radio"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="triangle-up"/> 玉ねぎ 45 <input type="triangle-up"/> 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 こしょう(白) 0.02 水 50 <input type="radio"/> ツナ 7 <input type="radio"/> ひじき 1 <input type="triangle-up"/> キャベツ 35 <input type="triangle-up"/> とうもろこし 10 <input type="triangle-up"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 8 <input type="radio"/> 牛乳 206	

## 目標 「給食に使われている 食べ物を知ろう」

体内で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

## 11月8日は「いい歯の日」です

よくかむことは、よく味わうことにつながります。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てお歯の予防になります。

また、消化吸収しやすくなったり、食べ物の味がよく分かったり、食べすぎを防ぐなどいいことがたくさんあります。よくかんで食べましょう。



## 持続可能な「食」について考えよう！

第4回  
とくべつまもりばい  
特別栽培  
(かんぽう  
環境にやさしい  
食べ物)

### 特別栽培ってなに??

農薬と化学肥料を減らして育てた、地球環境にやさしい栽培方法です。  
13日に特別栽培の玉ねぎを提供します。

### ヘアリーベッチ米

マメ科の植物である「ヘアリーベッチ」を土づくりの肥料とした特別栽培の米を1月に提供しました！




# 2025年(令和7年) 11月こんだてひょう(B)

日(曜)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	今月の中学年 平均栄養量
こ ん だ て	★は兵庫の食材 おやこどん (ごはん・ おやこどんのぐ) こまつなとキャベツの いためもの 牛乳	きなこパン コーンのソーテ ミネストローネ 牛乳	★和食給食 ごはん さばのみそに いためなます キャベツのしおじる さつまポテト	ごはん ぶたにくやさしいため さつまじる 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ごはん小 ★キムチラーメン あげぎょうざ(2こ) 牛乳	★季節の料理 こめこパン ★もりのきのこの クリームシチュー ごぼうサラダ 牛乳	★新献立 ごはん ★マーボーあつあげ トック 牛乳	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.7g カルシウム 312mg マグネシウム 80mg 鉄 2.5mg 亜鉛 2.6mg ビタミンA 224μgRAE ビタミンB1 0.35mg ビタミンB2 0.45mg ビタミンC 21mg 食物繊維 5.3g 食塩相当量 1.9g
ざ い り よ う (g)	★□ごはん(米) 70 ★○とり肉 35 ★○卵 37 ★△玉ねぎ 50 ○かまぼこ 15 △にんじん 7 ○油あげ 3 ★△青ねぎ 0.5 □サラダ油 0.7 清酒 1.4 みりん 1.4 □さとう 2.4 しょうゆ(こいくち) 3.6 しょうゆ(うすくち) 2.4 □かたくり粉 0.8 削り節 0.7 水 30 ★△こまつな 20 △キャベツ 15 ★△玉ねぎ 10 ○ベーコン 5 □サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ★○牛乳 206	□コッパン(小麦) 50 □天ぷら油 7.5 ○きな粉 10 □さとう 4.5 △とうもろこし 30 △にんじん 5 □サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○とり肉 10 ○ベーコン 7 □じゃがいも 35 △玉ねぎ 20 △にんじん 5 △キャベツ 7 △セロリー 1.5 △トマト 15 △にんにく 0.1 □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 75 ○牛乳 206	□ごはん(米) 70 ○さば 40 △しょうが 1 清酒 1.2 みりん 0.6 □さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みそ(米・白) 4.8 水 15 △だいこん 30 △にんじん 5 ○油あげ 3 □サラダ油 0.5 □ごま 0.5 みりん 1 □さとう 1.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 △キャベツ 20 ○ぶた肉 15 △にんじん 5 △こんにゃく 7 ○豆腐 25 ○油あげ 3 △青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○牛乳 206 □さつまポテト 35	□ごはん(米) 70 ○ぶた肉 37 △にんじん 5 △玉ねぎ 10 △キャベツ 15 △にんにく 0.2 □サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □かたくり粉 0.2 ○とり肉 15 □さつまいも 25 ○とうふ 25 △だいこん 15 △にんじん 10 △こんにゃく 7 ○油あげ 3 △青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 90 ○牛乳 206	□ごはん小(米) 60 □ラーメン 40 ○ぶた肉 20 △もやし 10 △玉ねぎ 10 △にんじん 5 △はくさい 15 △キムチ 12 △とうもろこし 5 △青ねぎ 0.5 □ごま油 1 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 プイヨン(ポーク) 13 水 70 ○ぎょうざ 40 □天ぷら油 4 ○牛乳 206	□米粉パン(米粉小麦) 50 ○とり肉 20 ○ベーコン 7 △マッシュルーム 5 △エリンギ 5 △しめじ 5 □じゃがいも 35 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 □サラダ油 1 □バター 5 □小麦粉 5 ○牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 プイヨン(チキン) 13 水 30 △ごぼう 25 △にんじん 10 ○ツナ 7 □ごま 0.3 □サラダ油 0.5 □さとう 0.3 酢 0.6 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 ○ぶたひき肉 10 ○厚あげ 36 △にんじん 8 △青ねぎ 0.5 △干しいたけ 0.24 △しょうが 0.32 △にんにく 0.12 ○加熱レバー 1 □ごま油 0.5 □さとう 1.3 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 2 トウバンジャン 0.08 水 13 □かたくり粉 0.24 □トック 35 ○とり肉 15 △はくさい 20 △玉ねぎ 15 △にんじん 5 △にら 1 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 100 ○牛乳 206	

♥あかしっ子大好きメニュー♥

## 26日(水)「キムチラーメン」

今月のあかしっ子大好きメニューは、アンケートでも上位に入る「キムチラーメン」です。給食のキムチラーメンには辛さの少ないキムチを使っています。ほかに、もやし、玉ねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこしなど、たくさんの野菜が入っています。



～季節の料理～

## 27日(木)「もりのきのこのクリームシチュー」

「もりのきのこのクリームシチュー」にはマッシュルーム、エリンギ、しめじなどの旬のきのこがたっぷり入っています。クリームシチューのルウは調理員さんの手作りです。



～新献立～

## 28日(金)「マーボー厚あげ」

給食で出ているマーボー豆腐とはちがって、豆腐のかわりに厚あげを使っています。どちらが好きでしょうか？トウバンジャンで甘辛く仕上げているので、ごはんがすすむおかずになっています。



イラストには、一部少年写真新聞社のものを使用しています。

「★食べよう兵庫の食材」の日  
19日(水)

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

保護者の方へ  
お知らせ


11月21日は「和食給食」で牛乳がつかせません。保護者の方はお茶を持たせてください。

11月24日は「和食の日」

平成25年12月に「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日(11/24)が「和食の日」として定められました。

和食は栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。

明石の給食では、「和食給食」として、和食の味付けの基本である「だしのうま味」を感じられるような献立にしています。よく味わって、いただきましょう。



『まごわ(は)やさしい』

ま:まめ(豆類)  
ご:ごま(種実類)  
わ(は):わかめ(海藻類)  
や:やさ(野菜類)  
さ:さかな(魚類)  
し:しいたけ(きのこ類)  
い:いも(いも類)