

2024年(令和6年)10月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
こんだて	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	やながわどん (ごはん・ やながわどんのぐ) キャベツのこんぶいため なしゼリー	ごはん ユーリンチー ブロッコリーの おほかあえ ちゅうかスープ	パン カレービーンズ コールスロー	ごはん ホキのなんぼんづけ ピーフンのすましじる	★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 ★こまつなのサラダ	ごはん チャプチェ トック	★目によい献立 ごはん とりにくのてりに ★にんじんシリシリ ★かぼちゃのみそしる	ごはん マーボー豆腐 ナムル	ごはん やきにく わかめスープ りんごタルト	★あかしっ子大好きメニュー ★季節の料理 ごはん ぶたすきやき ★★だいがくいも
ざいり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ざいり	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 45 □ じゃがいも 40 △ 玉ねぎ 15 △ しょうが 1 △ 青ねぎ 1 □ サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 □ さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 ○ 卵 40 △ 玉ねぎ 35 △ ごぼう 20 △ にんじん 10 ○ 平天 10 △ 青ねぎ 1 □ サラダ油 1 □ さとう 3.2 みりん 0.8 しょうゆ(こいくち) 4 しょうゆ(うすくち) 1.6	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 8 □ 天ぶら油 5.8 △ 白ねぎ 3 △ しょうが 1 △ にんにく 0.1 □ ごま油 0.4 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.4 □ さとう 1.4 清酒 0.4 水 1.7	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 25 ○ 加熱レバー 3 ○ 大豆 25 □ じゃがいも 35 △ 玉ねぎ 40 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ① 5 カレールウ② 7 こしょう(白) 0.02 水 50	□ ごはん(米) 70 ○ ホキ 40 □ かたくり粉 7 □ 天ぶら油 4.7 △ 玉ねぎ 10 △ にんじん 4 酢 6 □ さとう 3 しょうゆ(うすくち) 3 とうがらし 0.01 水 2.5	□ コッペパン(小麦) 50 ブルーベリージャム 15 ○ とり肉 20 □ じゃがいも 40 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ にんじん(ペースト) 20 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ バター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 パイオン(チキン) 13 水 30	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 20 △ にら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 5 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.15 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ ごま 1 □ ごま油 1 清酒 0.8 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01	□ 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 3 △ 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	□ ごはん(米) 70 ○ 牛肉 45 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 10 △ にんにく 0.1 △ はくさい 40 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 △ 玉ねぎ 30 △ えのきたけ 5 △ 白ねぎ 6 □ サラダ油 1 清酒 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	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 40 ○ 焼き豆腐 25 △ こんにやく 20 □ ふ 5 △ はくさい 40 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 30 △ えのきたけ 5 △ 白ねぎ 6 □ サラダ油 1 清酒 1 □ さとう 5 しょうゆ(こいくち) 6.5	
ざいり	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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 牛乳 206	△ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にら 2 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 105 ○ 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。

- 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。学校では、食べ物を通して実りの季節を感じ、自然の恩恵に感謝する気持ちを持つきっかけになればと、給食の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。

普段の食事や献立表を見ながら、旬の食べ物や地域の料理について話題にするだけでも立派な「食育」です。ご家庭でも身構えずに、身近な「食」について楽しくお話してみたいかがでしょうか。



目の愛護デー

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、8日と10日に「★目によい献立」が登場します。

私たちの目は、勉強したり、タブレット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。



あかしっ子大好きメニュー

16日(水) だいがくいも

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。



2024年（令和6年）10月こんだてひょう(A)

日(曜)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	今月の中学年 平均栄養量
こ ん だ て	★は兵庫の食材 とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとこまつなの いためもの みそしる 牛乳	こがたパン やきそば コーンのソテー 牛乳	★播磨を味わおう カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ★やさしいゆずふうみ 牛乳	きなこパン こまつなのソテー ポトフ 牛乳	★播磨を味わおう ごはん さばのみそに キャベツのごまいため ★もちむぎめんじる 牛乳	★播磨を味わおう ごはん ★ひめじおでん もやしのいために 牛乳	パン とりにくのソテー ミネストローネ プチチーズ 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) だいこんのみそしる 牛乳	★季節の料理 パン ★さつまいもの クリームシチュー ツナサラダ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★きのこソースハンバーグ そえやさい (ブロッコリー) はるさめスープ 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 みかん 牛乳	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.2g カルシウム 334mg マグネシウム 80mg 鉄 2.8mg 亜鉛 2.7mg ビタミンA 279µgRAE ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.48mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.7g 食塩相当量 1.9g
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input checked="" 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 20 <input checked="" type="checkbox"/> こまつな 13 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.05 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input checked="" type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 40 <input type="checkbox"/> 焼きそばめん 30 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 55 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> あおさ粉 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ウスターソース 4.5 とんかつソース 6.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 <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 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <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 <input type="checkbox"/> ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 親とり肉 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 酢 2 しょうゆ(うすくち) 3 <input type="checkbox"/> ゆず果汁 0.4 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(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"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <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 10 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> にんじん 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 プイオン(チキン) 13 水 65 <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 1.2 みりん 0.6 <input type="checkbox"/> さとう 3 しょうゆ(こいくち) 0.6 みそ(米・白) 4.8 水 15 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <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"/> もち麦めん 15 <input type="checkbox"/> とり肉 12 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> かまぼこ 5 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> しめじ 7 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 3.5 削り節 3 こんぶ 0.5 水 110 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ちくわ 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 45 <input type="checkbox"/> うずら卵 25 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> こんにゃく 20 <input type="checkbox"/> 厚あげ 20 <input type="checkbox"/> 平天 20 みりん 2 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 2 水 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 2 削り節 0.3 水 6 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <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="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <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 0.3 <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 プイオン(チキン) 13 水 80 <input type="checkbox"/> チーズ 10 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ヒレカツ 40 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 ワイン(赤) 0.8 水 2 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> だいこん 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> 油あげ 4 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 120 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> さつまいも 35 <input type="checkbox"/> とり肉 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 プイオン(チキン) 13 水 45 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 35 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ハンバーグ 60 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 清酒 1 みりん 1 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 20 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> えのきたけ 3 清酒 0.3 みりん 0.3 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しょうゆ(こいくち) 0.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.4 水 5 <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 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 <input type="checkbox"/> みかん 64 <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"/> ぶたひき肉 25 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> なら 2 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 みそ(米・白) 8.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 プイオン(ポーク) 10 水 80	



「★食べよう兵庫の食材」の日
17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思い、今月の給食には播磨の味が多く登場します。給食を通して、播磨地域の食べ物や食文化などに興味・関心を高める機会になればと思います。



やさしいゆずふうみ (ゆず) 姫路市近郊



もち麦めんじる (もち麦) 福崎町



ひめじおでん 姫路市



カツめし 加古川市

収穫の秋



様々な食べ物が大きく育ち、収穫の時期を迎える秋には、“食育の種”がたくさん散りばめられています。暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候の今、体験を通して心にも身体にも栄養をたくわえてみてはいかがでしょうか。

🍎 収穫体験
さつまいも・しいたけ・黒豆・枝豆・なし・りんご・ぶどう・みかん・柿・いちじく・栗など。苦手な食べ物でも自分の手で収穫すると食べられた!という経験、みなさんありませんか?

🍁 秋祭り、収穫祭
収穫できたことに感謝を込めて、神様に初物をお供えし、皆でお祝いをするという風習が、日本各地にあります。また、海外でもハロウィーンなど、様々な収穫祭が行われています。

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。

*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