

# 2024年(令和6年)10月こんだてひょう(B)

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	パン カレービーンズ コールスロー	ごはん ユーリンチー ブロッコリーの おかかあえ ちゅうかスープ	★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 ホキのなんばんづけ ビーフンのすましじる	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 よ う (g)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> じゃがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.5 みりん 2 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(うすくち) 3  <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> 厚あげ 20 <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"/> にはら 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 <input type="checkbox"/> ごま油 0.3 削り節 3 水 105  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> 卵 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> ごぼう 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 平天 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 削り節 1 水 40  <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 3.5  <input type="checkbox"/> 牛乳 206  <input type="checkbox"/> ゼリー(なし) 50 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 25 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> 大豆 25 <input type="checkbox"/> じゃがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 40 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> 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  <input type="checkbox"/> キャベツ 25 <input type="checkbox"/> とうもろこし 10 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 3.5  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 50 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 8 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5.8 <input type="checkbox"/> 白ねぎ 3 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.4 酢 2.4 しょうゆ(こいくち) 2.4 <input type="checkbox"/> さとう 1.4 清酒 0.4 水 1.7  <input type="checkbox"/> ブロッコリー 20 <input type="checkbox"/> かつお節 0.3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8  <input type="checkbox"/> ぶた肉 18 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 6 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> こまつな 8 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 115  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(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"/> じゃがいも 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 0.5 こしょう(白) 0.02 プイオン(チキン) 13 水 30  <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> とうもろこし 6 <input type="checkbox"/> ベーコン 6 <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"/> ホキ 40 <input type="checkbox"/> かたくり粉 7 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 4.7 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんじん 4 酢 6 <input type="checkbox"/> さとう 3 しょうゆ(うすくち) 3 とうがらし 0.01 水 2.5  <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> ぶた肉 15 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 7 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 清酒 1 みりん 0.5 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> にはら 2 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> たけのこ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 1 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> 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  <input type="checkbox"/> トック 35 <input type="checkbox"/> とり肉 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"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 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  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> しょうが 0.4 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 みりん 0.2 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2  <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 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 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"/> にはら 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 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(こいくち) 4 しょうゆ(こいくち) 4 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 水 20  <input type="checkbox"/> かたくり粉 1.5  <input type="checkbox"/> もやし 30 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1  <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 牛肉 45 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> はくさい 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 <input type="checkbox"/> 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 水 6.5  <input type="checkbox"/> さつまいも 50 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 5 <input type="checkbox"/> さとう 3.9 <input type="checkbox"/> 水あめ 1 しょうゆ(こいくち) 0.3 水 2.2  <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。色ぬりしてみましよう。

- 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、7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(B)

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	こがたパン やきそば コーンのソテー  牛乳	★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	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 カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ★やさいのゆずふうみ	★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	パン とりにくのソテー ミネストローネ ブチチーズ  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	★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	★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) だいごんのみそしる 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																							
ざ い り よ う う (㊄)	□ コッパン(小麦) 40 □ 焼きそばめん 30 ○ ぶた肉 20 △ キャベツ 55 △ にんじん 15 △ 玉ねぎ 15 △ もやし 10 ○ あおさ粉 0.3 □ 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  △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ パーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01  ○ 牛乳 206	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 50 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ 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 □ かたくり粉 0.2 △ もやし 20 ★△ こまつな 13 □ サラダ油 0.5 しお 0.05  □ ジャがいも 30 ★△ 玉ねぎ 25 ★○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 ★△ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100  ★○ 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  △ こまつな 10 △ キャベツ 25 △ 玉ねぎ 10 ○ パーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01  ○ とり肉 10 ○ チキンフランク 10 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 25 △ とうもろこし 5 □ 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 パイオン(チキン) 13 水 65  ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ 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  △ キャベツ 35 △ もやし 10 △ にんじん 5 △ 親とり肉 10 □ 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	□ 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  △ キャベツ 35 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5  □ もち麦めん 15 ○ とり肉 12 ○ 油あげ 3 ○ かまぼこ 5 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ しめじ 7 △ 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  ○ 牛乳 206	□ コッパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2  ○ パーコン 7 ○ とり肉 10 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.3 □ 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 パイオン(チキン) 13 水 80  ○ チーズ 10 ○ 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 20 ○ 厚あげ 20 ○ 平天 20 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  ○ ぶた肉 10 △ もやし 30 △ にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.2 □ さとう 0.4 □ サラダ油 0.5  ○ 牛乳 206	□ コッパン(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 □ バター 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  ○ ツナ 10 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7  ○ 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 4 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 120  ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ハンバーグ 60 △ 玉ねぎ 10 清酒 1 みりん 1 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 20 △ しめじ 3 △ えのきたけ 3 清酒 0.3 みりん 0.3 □ さとう 0.2 しょうゆ(こいくち) 0.5 □ かたくり粉 0.4 水 5  △ ブロッコリー 20  □ はるさめ 7 ○ ぶた肉 10 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 20 △ 青ねぎ 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) 13 水 125  ○ 牛乳 206	□ ごはん小(米) 60 □ ラーメン 40 ○ ぶたひき肉 25 △ キャベツ 20 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ なら 2 △ にんにく 0.5 □ 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 パイオン(ポーク) 10 水 80  ○ ひじき 2 △ とうもろこし 15 △ にんじん 15 ○ パーコン 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8  △ みかん 64 ○ 牛乳 206	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
	食べよう 兵庫の食材																																				



「★食べよう兵庫の食材」の日  
18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思い、今月の給食には播磨の味がよく登場します。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。

これらは、この地域の特産物や、郷土料理です。他にもどんな物があるか調べてみましょう♪



やさいのゆずふうみ  
(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