



2025年

# 10月のこんだて

給食費口座振替日 10月27日(月)

通帳残高を確認のうえ前日までに

入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵・乳アレルギーの対応をしています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【有】と表示しています)。

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)【有】	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)									
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう とりとさつまいものマーレードあえ ★くろだしわがぎゅうのすきやき ほうれんそうのきんごまあえ クレープ	げんりょうパン ぎゅうにゅう こめこのあげぎょうざ さらうどんめん ちゅうかあん	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき みそしる はりはりづけ	パン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに ABCスープ ブロッコリーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ★おつきみじる ゆでとうもろこし	ごはん ぎゅうにゅう キンパふう ちゅうかスープ ポテトサラダ	パン ぎゅうにゅう かぼちゃコロケ ポークビーンズ キャベツサラダ	ごはん ジョア(ブルーベリー) とりにくのスタミナやき かぼちゃのみそしる にんじんしりしり									
おかずのないよう	とりにく さつまいも しょうが マーレード さけ しょうゆ くろだしわがぎゅう やきどうふ こんにやく ねぶかねぎ にんじん ごぼう はくさい さとう あぶら しょうゆ みりん ほうれんそう もやし きんごま さとう しょうゆ	こめこのぎょうざ (小2こ 中3こ) あぶら ぶたにく かまぼこ キャベツ もやし たまねぎ にんじん かたくりこ さとう あぶら さとう あぶら とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	たまご とりにくミンチ にんじん ねぎ たまねぎ さとう あぶら しお あぶらあげ さつまいも たまねぎ にんじん みそ にぼし ちりめんじゃこ きゅうり にんじん きりぼしだいこん ごま さとう しょうゆ す	にくだんご (小2こ 中3こ) さとう ケチャップ ワイン とんかつソース ベーコン じゃがいも アルファベットマカロニ たまねぎ にんじん コンソメスープ しょうゆ しお こしょう キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン オリーブあぶら さとう す しお	ハンバーグ さとう かたくりこ さけ みりん しょうゆ ぶたにく おじゃがもちボール おじゃがもちボールかぼちゃ にんじん たまねぎ ごまつな しょうゆ しお さけ だしこんぶ けずりぶし コーン しお	とりにく しょうが にんにく きりぼしだいこん ごまつな にんじん ごま ごまあぶら さとう やきにくのたれ さけ しょうゆ コチュジャン はるさめ チンゲンサイ たまねぎ コーン ごまあぶら しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープ スライスウインナー じゃがいも きゅうり にんじん コーン さとう ノンエッグマヨネーズ す しお こしょう	かぼちゃコロケ あぶら だいず ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん ダイストマト パジルペースト さとう あぶら ワイン ケチャップ ポークブイオン チリパウダー こしょう しょうゆ しお ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	とりにく ねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さとう しょうゆ かぼちゃ たまねぎ だいこん にんじん みそ にぼし ツナ にんじん ごま あぶら しょうゆ しお こしょう									
	市制20周年 記念給食	合併前の黒田庄町の メニューを再現して みたよ!	合併前の旧西脇市の メニューを再現して みたよ!	お月見メニュー				目の愛護デー メニュー									
日	14日(火)	15日(水)【有】	16日(木)	17日(金)	20日(月)【有】	21日(火)	22日(水)	23日(木)									
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう カラフルそぼろどん わかめスープ ほうれんそうのおひたし	ごはん ジョア(プレーン) あきあじカレー きゅうりのすのもの ふくじんづけ ★キャンディーチーズ(小2こ 中3こ)	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ オニオンスープ ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース	ごはん ぎゅうにゅう おでん ★だしがらふりかけ ごまつなのあえもの	パン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき さつまいものクリームシチュー レタスのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんぼんづけ こめこのカレーヌードル もやしのしそひじきあえ	ごはん ぎゅうにゅう てばもとのあつさり とうふのみそしる チンゲンサイのごまあえ	パン ぎゅうにゅう ちくわのこめこカレーあげ ★もちもぎミネストローネ うみとはけのサラダ									
おかずのないよう	とりにくミンチ ごぼう にんじん エリンギ コーン えだまめむきみ しょうが さとう あぶら かたくりこ しょうゆ みりん わかめ たまねぎ にんじん ちゅうかスープ しお しょうゆ ほうれんそう もやし かつおぶし さとう しょうゆ	とりにくミンチ さつまいも たまねぎ しめじ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく あぶら カレー とんかつソース コンソメスープ カレーこ こしょう ツナ わかめ きゅうり さとう す しょうゆ ふくじんづけ	しろみざかなフライ あぶら ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンブイオン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ キャベツ しお こしょう	とりにく ちくわ あつあげ じゃがいも こんにやく だいこん さとう しょうゆ みりん だしこんぶ けずりぶし かつおぶし だしこんぶ ごま さとう ごまあぶら しょうゆ さけ ごまつな もやし さとう しょうゆ	とりにく パジルペースト オリーブあぶら ワイン しょうゆ こしょう ベーコン さつまいも にんじん たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう バター なまクリーム こむぎこ コンソメスープ しお こしょう レタス キャベツ にんじん さとう フレッシュドレッシング しょうゆ	あじ たまねぎ にんじん かたくりこ あぶら さとう しお さけ こしょう す しょうゆ とうがらしこ ぶたにく こめこめん たまねぎ にんじん ねぎ あぶら カレー(ウインナー) カレーこ しょうゆ みりん にぼし コンソメスープ しお もやし ちゅうか キャベツ しお	とりにく てばもと (小・中2こ) にんにく しょうが さとう す しょうゆ さけ みりん とうふ わかめ たまねぎ にんじん ねぎ あぶら みそ にぼし チンゲンサイ えのきたけ ごま ごまあぶら しょうゆ	ちくわ (小2こ 中3こ) あぶら こめこ こめこのてんぷらこ カレーこ チキンハム もちもぎ じゃがいも たまねぎ にんじん パジルペースト ダイストマト さとう あぶら とんかつソース コンソメスープ しお こしょう ツナ ひじき キャベツ にんじん コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ									
日	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	10月の給食目標 食品ロスについて知ろう 市制20周年を 給食でお祝いしましょう!										
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため たまねぎのすましじる ほうれんそうのおかかあえ	アップルパン ぎゅうにゅう とりのからあげ ポトフ さつまいもサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのごまみりんやき さつまいものみそしる ★たまねぎとわかめのぼんずあえ	ごはん ぎゅうにゅう ソーセージ マーボーどうふ ちゅうかサラダ	パン ぎゅうにゅう ★のりしおもちもち もやしスープ ごまつなとコーンのあえもの いちごジャム	わかめごはん ジョア(マスカット) ★ハロウィンやき エリンギスープ ごぼうサラダ	10月の給食目標 食品ロスについて知ろう 市制20周年を 給食でお祝いしましょう!										
おかずのないよう	とりにく ねぶかねぎ にんにく レモンかじゅう ごまあぶら かたくりこ さけ しお こしょう しょうゆ かまぼこ たまねぎ だいこん にんじん しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ほうれんそう もやし かつおぶし しょうゆ	ドライアップル とりにく にんにく しょうが こめこ あぶら さけ しょうゆ ウインナー だいこん たまねぎ にんじん キャベツ しお こしょう コンソメスープ さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう しょうゆ	さば ごま さとう しょうゆ さけ みりん さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし わかめ もやし にんじん たまねぎ コーン さとう ぼんずしょうゆ	とうふ ぶたにくミンチ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが みそ さとう かたくりこ ごまあぶら さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン はるさめ きゅうり だいこん ごまあぶら さとう さとう しょうゆ す	おじゃがもち あおのり あぶら しお ポークハム もやし たまねぎ にんじん ねぎ ちゅうかスープ しょうゆ しお ごまつな にんじん コーン さとう しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	わかめごはんのもと とりにくミンチ たまねぎ かぼちゃ えだまめむきみ あぶら こめこ さとう ケチャップ こしょう とんかつソース しお ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん もやし コンソメスープ しお ポークハム ごぼう きゅうり にんじん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ しょうゆ す ハロウィン メニュー	10月の給食目標 食品ロスについて知ろう 市制20周年を 給食でお祝いしましょう!										
<p>※都合により食材が変更となる場合があります。</p> <p>○印...おもにからだをつくるものになるしよくひん □印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん △印...おもにからだのちよしを ととのえるものになるしよくひん ★印...あたりまえメニュー ☺印...かみかみメニュー ☞印...図書メニュー(今月は「給食アンサンブル」 から、ABCスープが登場するよ。)</p> <p>(日22・日9ト・日6) とるまのとも</p>							<p>10月の平均栄養供給量 ( )は文部科学省基準</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>600kcal (650)</td> <td>761kcal (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.6g (26.8)</td> <td>28.9g (34.3)</td> </tr> </table>			小学校	中学校	エネルギー	600kcal (650)	761kcal (830)	たんぱく質	23.6g (26.8)	28.9g (34.3)
	小学校	中学校															
エネルギー	600kcal (650)	761kcal (830)															
たんぱく質	23.6g (26.8)	28.9g (34.3)															
<p>～ 今月使用する西脇市産の食材 ～</p> <p>きんごま さつまいも にんにく かぼちゃ じゃがいも ねぎ</p> <p>給食では、西脇ファーマーズブランドの農産物も積極的に 使用しています。※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物</p>							<p>20年前の献立を探してみましょう!</p> <p>今月の給食は、20年前の献立表から そのまま出しているものが3つあります。 予想してみましょう! 答えは左下にあるよ。</p>										

## 10月の給食目標 食品ロスについて知ろう

## 市制20周年を 給食でお祝いしましょう!

西脇市は、合併してから今年で20年になります。西脇市のお誕生日を給食でお祝いしましょう!

1日(水) 黒田庄和牛が登場します!

西脇市のおいしい食材、黒田庄和牛や金ごまを味わいましょう!

### 黒田庄町メニュー・旧西脇市メニュー

2日と3日にはそれぞれ、給食に関連のある方にインタビューをして、聞いたメニューが登場します。黒田庄町では、種類やチャーハンなど、旧西脇市は干草焼きが、よく給食ででていたそうです。

### 20年前の献立を探してみましょう!

今月の給食は、20年前の献立表からそのまま出しているものが3つあります。予想してみましょう!

答えは左下にあるよ。

### お月見メニュー

十五夜は、月をながめながら、秋の収穫物に感謝する行事です。お月見の時には、お月見だんごや、さといもなどを供えます。お月見メニューでは、おつきみじるの中に、月見だんごとお月様をイメージした、白と黄のお団子が入っています。感謝の気持ちを込め、よくかんで、いただきます。

10月の平均栄養供給量  
( )は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	600kcal (650)	761kcal (830)
たんぱく質	23.6g (26.8)	28.9g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

きんごま さつまいも にんにく かぼちゃ じゃがいも ねぎ

給食では、西脇ファーマーズブランドの農産物も積極的に  
使用しています。※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物