



2024年

11月のこんだて

給食費口座振替日 11月25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

※西脇市は卵アレルギーのみポトル対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう こぼろれんこんのあまからあげ ぶたじゃが てづくりツナふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそかけ たまねぎのすましじる さつまいもサラダ かむふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ぼんしゅうラーメン(しる) ブロッコリーのごまあえ ピーチゼリー	パン ぎゅうにゅう まめまめドライカレー うみとはたけのサラダ フライドポテト	ごはん ジョア(マスカット) ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのみそしる あおなのおひたし	パンパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ポトフ イタリアンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぼんしゅうひやくにちどりのやきとり ふるさとたつぷりかすじる やさいのかりかりごまじゃこあえ	ごはん ぎゅうにゅう いかとだいのすましじる だいこんのすましじる もやしのしそひきあえ
おかずのないよう	ごぼう れんこん かたくりこ あぶら さとう みりん しょうゆ ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく あぶら さとう さけ しょうゆ みりん にぼし ツナ あおのり ごま さとう さけ しょうゆ	さわら ゆずかじゅう しるみそ さとう さけ みりん しょうゆ どうふ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しお だしこんぶ しょうゆ けずりぶし 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	ちゃんぽんめん ごまあぶら やきぶた たまねぎ もやし にんじん ねぎ さとう にぼし ポークパイオン とりがらスープ しょうゆ さけ みりん こしょう しお ブロッコリー ごま さとう しょうゆ	とりにくミンチ だいち だいちフレーク えだまめむきみ たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが にんにく あぶら こむぎこ さとう カレーウ しょうゆ とんかつソース ワイン ケチャップ カレーこ しお しょうゆ ツナ ひじき きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ フライドポテト あぶら さとう しお	ぶたにく たまねぎ しょうが さとう あぶら かたくりこ さけ しょうゆ みりん どうふ あぶらあげ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし はくさい ほうれんそう かつおぶし さとう しょうゆ	ドライパン かぼちゃコロッケ あぶら ウイナー じゃがいも かぶ たまねぎ にんじん しお コンソメスープ ツナ にんじん キャベツ きゅうり コーン オリーブあぶら さとう す しお	ぼんしゅうひやくにちどり ねぶかねぎ しおこうじ さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん ぶたにく さつまいも だいこん ごぼう にんじん ねぎ みそ さけかす にぼし ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん きんごま ごまあぶら さとう しょうゆ ふるさとメニュー	いか だいち たまねぎ しょうが こめ あぶら さとう しょうゆ さけ す かまぼこ だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しお だしこんぶ しょうゆ けずりぶし もやし ほうれんそう キャベツ しそひき しょうゆ
こんだて	パン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ミネストローネ たくあんサラダ	ごはん ジョア(ブレーン) ★くらだしようさんわぎゅうすじカレー はるさめときりほしたいのサラダ みかん	パン ぎゅうにゅう ふたとさつまいものマーメイド エリンギスープ れんこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう カラフルそぼろどん わかめスープ かき	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 ちゅうかつげ	げんりょうパン ぎゅうにゅう ハムステーキ やきそば なしゼリー	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおろしソース かぶのみそしる はくさいとほうれんそうのごまあえ わらびもち	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ふゆやさいのクリームに キャベツのカレーサラダ
おかずのないよう	とりにく マカロニ たまねぎ コーン マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ こむぎこ パター しお しょうゆ ベーコン たまねぎ にんじん かぶ ダイストマト パジルペーセント さとう あぶら ケチャップ しょうゆ しお とんかつソース コンソメスープ たくあん こまつな にんじん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ	くらだしようさんわぎゅうすじに さつまいも たまねぎ にんじん あぶら カレーウ とんかつソース コンソメスープ カレーこ しょうゆ ぶたにく はるさめ きりほしたいの きゅうり にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ す 黒田庄産物メニュー	ぶたにく さつまいも しょうが マーメイド あぶら こめか かつくりこ さけ しょうゆ ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん もやし パセリ コンソメスープ しお ツナ れんこん にんじん きゅうり みずな ノンエッグマヨネーズ す しょうゆ	とりにくミンチ えだまめむきみ ごぼう にんじん エリンギ コーン 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 かき	はるまき あぶら どうふ ぶたにくミンチ だいちフレーク たまねぎ にんじん ねぎ しょうが みそ さとう ごまあぶら かたくりこ さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン かぶ きゅうり かんこくドレッシング さとう ごまあぶら しょうゆ す	ポロニアハム あぶら ぶたにく やきそばめん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ かつおぶし ごまあぶら とんかつソース ウスターソース オイスターソース こしょう	さんま だいこん さとう す しょうゆ しお かぶ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みそ にぼし はくさい ほうれんそう ごま さとう しょうゆ 和食の日メニュー	ハンバーグ さとう ケチャップ ワイン とんかつソース ベーコン はくさい ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーンペースト ぎゅうにゅう こむぎこ パター なまクリーム あぶら こしょう コンソメスープ しお キャベツ にんじん きゅうり オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ しお カレーこ 口座振替日
こんだて	なめし ぎゅうにゅう ★こやどうふのからあげ ぶたじる ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため かきたまじる こまつなのツナあえ	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのチリソース オニオンスープ コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき はくさいのちゅうかスープ えのきのあえもの				
おかずのないよう	なめしのもと こやどうふ かたくりこ あぶら さとう しょうゆ さけ みりん ぶたにく だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ みそ にぼし チキンハム じゃがいも きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ さとう す しお しょうゆ	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 しょうゆ しお しょうゆ たまご どうふ かまぼこ たまねぎ にんじん かたくりこ しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし ツナ こまつな もやし にんじん さとう しょうゆ	ホキ ねぶかねぎ にんにく かたくりこ あぶら こめこ さとう さけ ケチャップ しょうゆ チリパウダー ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンパイオン しょうゆ しょうゆ しお コンソメスープ キャベツ コーン にんじん さとう フレンチドレッシング しょうゆ	とりにく にんにく しょうが ねぎ さとう ごまあぶら しょうゆ ぶたにく はるさめ はくさい にんじん たけのこ しょうが ちゅうかスープ しお しょうゆ しょうゆ チンゲンサイ えのきたけ ごま ごまあぶら しょうゆ				

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

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

11月の給食目標
和食のよさを知ろう →裏面へ

※都合により食材が変更となる場合があります。
○印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん
□印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん
△印...おもにからだのちようしをとのえるものとなるしよくひん
★印...あたらしいメニュー
☞印...かみかみメニュー

11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	612kcal (650)	771kcal (830)
たんぱく質	23.5g (26.8)	28.7g (34.3)

