



2023年

10月のこんだて

給食費口座振替日 10月25日(水)

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【有】と表示しています)。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> こくとうパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう いかのさらさあげ だいこんともやしのスープ コーンサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう あきあじカレー チンゲンサイのあえもの ゆでくろえだまめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき わかめスープ ナムル	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ポークビーンズ きりぼしだいこんのサラダ △ れいとうパインアップル	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう いわしのかぼやき さつまいものみそしる はくさいとほうれんそうの おひたし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう トンテキ とうがんのけんちんじる にんじんしりしり <input type="checkbox"/> ブルーベリーゼリー	<input type="checkbox"/> しそごはん <input type="checkbox"/> ジョア ★ こめこのわかめうどん キャベツのごまあえ だいずかりんとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★ パリッオーネ やさいたっぷりポトフ コールスローサラダ
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こめこ あぶら さとう カレーこ しょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん ちゅうかスープ しょうゆ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ しお こしょう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ とんかつソース コンソメスープ カレーこ こしょう <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> くらえだまめ しお	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら しょうゆ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう しょうゆ す	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ポークピジョン ワイン ケチャップ チリパウダー こしょう しょうゆ ウスターソース <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう さけ しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ しょうゆ にぼし <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> かつおぶし しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう あぶら しょうゆ みりん ウスターソース <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> たまねぎ ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しょうゆ みりん しお にぼし <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら しょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> しそごはんのもと <input type="checkbox"/> とりにく あぶらあげ <input type="checkbox"/> かまぼこ わかめ <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="checkbox"/> ほししいたけ ねぎ <input type="checkbox"/> にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! <input type="checkbox"/> さとう けずりぶし みりん しお だしこんぶ さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> こめこ あぶら さとう みりん しょうゆ	<input type="checkbox"/> パリッオーネ <input type="checkbox"/> ウイナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング しょうゆ

日	13日(金)【有】	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう さばのみそに かきたまじる もやしのしそひじきあえ <input type="checkbox"/> ミルメーク	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりのからあげ さつまいもの クリームシチュー かいそうサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこじやき さつまいものみそしる こまつなのじゃこあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう しろみざかなの わふうあんかけ すましじる <input type="checkbox"/> ブロッコリーのごまあえ <input type="checkbox"/> ピーチゼリー(中学校)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ オニオンスープ さつまいもサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★ タコライス こんさいのみそしる きゅうりサラダ (タコライス) <input type="checkbox"/> さつまいもスティック	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ミートボールのあまずい (小2 中3) チンゲンサイのスープ キャベツのうめサラダ <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 きゅうりの ちゅうかそくせきづけ
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> かたくりこ しょうゆ しお <input type="checkbox"/> だしこんぶ けずりぶし <input type="checkbox"/> しそひじき <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> こめこ かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ パセリ <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> こむぎこ しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input type="checkbox"/> さとう あおじそドレッシング	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこじ <input type="checkbox"/> あぶら さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> パター にぼし <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ さとう しょうゆ みりん しお <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ チキンピジョン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう こしょう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ みりん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ チキンピジョン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう こしょう しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> だいずフレーク <input type="checkbox"/> たまねぎ にんにく <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> あぶら ケチャップ チリパウダー ウスターソース コンソメスープ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう ねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ こしょう しお	<input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> さとう す しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら しょうゆ こしょう ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ばいにく <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	<input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> テンメンジャン <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら す しょうゆ

日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう さけのしおやき きんごまのみそしる ぶたしゃぶサラダ <input type="checkbox"/> キャンディチーズ(中学校)3区	ハロウィンメニュー <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ピンキングラタン はくさいのスープ ブロッコリーのサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア ビーフカレー うみとはたけのサラダ ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう かぼちゃコロッセ ミネストローネ ごぼうサラダ <input type="checkbox"/> ミルメーク(中学校)	黒中1-1考案メニュー <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため はるさまスープ ほうれんそうのおひたし	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう あぶら さけ しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> きんごま にぼし <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずしょうゆドレッシング しょうゆ 口座振替日	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> かぼちゃ コーン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう チーズ <input type="checkbox"/> パター あぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ しお こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ す	<input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ カレーこ こしょう とんかつソース コンソメスープ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング しょうゆ <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッセ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶら コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう ケチャップ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ す	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう あぶら さけ しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ	

10月の給食目標 食べ物のはたらきを知ろう

～かたよりなくとりましょう～

3つの食品のグループ

食べ物は「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体をつくるもとになる」「おもに体の調子をととのえるもとになる」の3つのはたらきがあります。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで栄養バランスがよくなります。

～ 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

※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とになるしよくひん
 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うしをととのえるもとになるしよくひん
 ★印...あたらしいメニュー
 印...かみかみメニュー

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	617kcal (650)	785kcal (830)
たんぱくしつ	25.1g (26.8)	30.9g (34.3)