



2024年

9月のこんだて

給食費口座振替日 9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【ボ有】と表示しています)。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <small>ぶたにくとさつまいものあまからあげ</small> <input type="checkbox"/> オニオンスープ <input type="checkbox"/> こぼろサラダ <input type="checkbox"/> ミルクコーヒー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(マスカット) <input type="checkbox"/> なつやさいかレー <input type="checkbox"/> きゅうりのすのもの <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくピビンパ <input type="checkbox"/> レタススープ <input type="checkbox"/> ナムル	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> パンプキングラタン <input type="checkbox"/> ミネストローネ <input type="checkbox"/> キャベツのサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しみぎかなのちゅうがあんかけ <input type="checkbox"/> たまねぎのみそしる <small>チンゲンサイのきんごまあえ</small>	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> タンドリーチキン <input type="checkbox"/> かぼちゃスープ <input type="checkbox"/> ツナとひじきのサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> マーボーなす <small>チンゲンサイとえのきのあえもの</small>	<input type="checkbox"/> わかめごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しおラーメン <input type="checkbox"/> フロッキーのおかかあえ <input type="checkbox"/> ミニフィッシュ
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ みりん <input type="checkbox"/> ベーコン <small>にんじん パセリ たまねぎ</small> <input type="checkbox"/> チキンピヨン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> さとう ごま す しょうゆ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう ごま す しょうゆ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">中学校のみ</div>	<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 なす <input type="checkbox"/> しょうが にんにく <input type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう ごま す しょうゆ <input type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> とりにくミンチ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> レタス たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> かぼちゃ たまねぎ <input type="checkbox"/> コーン 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 こむぎこ あぶら <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン だいず <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> イタリンドレッシング <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> どうぶ わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ もやし <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぎ しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう 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"/> ツナ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <small>ノンエッグごまドレッシング</small>	<input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぎ しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう 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"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> プロッキー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> わかめごはんのもと <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ちゃんぽんめん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> とりがらすスープ <input type="checkbox"/> しお みりん <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> フロッキー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ
日	12日(木)	13日(金)	17日(火)【ボ有】	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにくのうめやき <input type="checkbox"/> エリンギスープ <input type="checkbox"/> ポテトサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(ブレーン) <input type="checkbox"/> さばのしょうがに <input type="checkbox"/> いものこる <small>こまつなとコーンのあえもの</small> <input type="checkbox"/> つきみだんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのくろみつに <div style="background-color: yellow;">かきたまじる</div> <input type="checkbox"/> きゅうりのうめあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ホキのカレーソース <input type="checkbox"/> オクラのスープ <input type="checkbox"/> コールスローサラダ	<input type="checkbox"/> ことうパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> やきビーフン <input type="checkbox"/> ほうれんそうのサラダ <input type="checkbox"/> ひゅうがなつゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのスタミナやき <input type="checkbox"/> さつまいものみそしる <small>チンゲンサイのきのこあえ</small>	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> さわらのしおこじやき <input type="checkbox"/> すいとんじる <input type="checkbox"/> かぼちゃサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぎゅうすじクロquette <input type="checkbox"/> みそしる <input type="checkbox"/> こまつなのしそひじきあえ
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ばいにく <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> コンソメスープ しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しお こしょう す	<input type="checkbox"/> さばのしょうがに <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <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"/> こんやく <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> いかまぼこ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">お月見メニュー</div>	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> あぶら かたくりこ <input type="checkbox"/> みりん しょうゆ <div style="background-color: yellow;">たまご</div> <input type="checkbox"/> どうぶ かまぼこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> やき <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ばいにく <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり コーン <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 <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> くらざとう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> いかまぼこ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> ごま しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ しろみそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> さとう ごま しょうゆ	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しおこじ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> すいとん <input type="checkbox"/> すいとん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しお こしょう	<input type="checkbox"/> ぎゅうすじクロquette <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しそひじき <input type="checkbox"/> しょうゆ

9月の給食目標
食べ物のはたらきを知ろう
 →裏面へ

9月の献立紹介

十五夜は旧暦の8月15日にあたる日で、美しい月をながめながら、秋の収穫物に感謝する行事です。月見の時には、月見だんごや、さといもなどを供えます。今月の給食でもお月見メニューとして、つきみだんごといものこ汁が登場します。よく噛んで、味わっていただきましょう。

～ 今月使用する西脇市産の食材(予定) ～


こめ


きんごま


にんにく


さつまいも


しょうが


なす


ねぎ


きゅうり

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

9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	609kcal (650)	769kcal (830)
たんぱく質	24.6g (26.8)	29.9g (34.3)