



2026年

11月のこんだて

給食費口座振替日 11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・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【ボ有】と表示しています)。

日	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	☐ げんりようパン ☐ ぎゅうにゅう やきそば ☐ かいそうサラダ ☐ ミルメークコーヒー	☐ ごはん ☐ ジョア(マスカット) ハヤシライス ☐ はるさめサラダ ☐ さつまいもスティック	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ☐ ミネストローネ ☐ イタリアンサラダ ☐ いちごジャム	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう さばのしおやき ☐ すいぎょうざ ☐ うのはないり	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう たまねぎソースハンバーグ ☐ ABCスープ ☐ コールスローサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ★ばんしゅうひやくにちどりのスタミナやき ☐ ふるさとたっぷりかすじる ☐ やさいのかりかりごまじゃこあえ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ☐ もやしスープ ☐ もちむぎのプチっとおいもサラダ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ホキのカレーソース ☐ ポトフ ☐ カラフルサラダ
おかずのないよう	☐ ぶたにく ☐ やきそばめん ☐ キャベツ ☐ もやし ☐ かつおぶし ☐ あぶら ☐ とんかつソース ☐ ウスターソース ☐ こしょう ☐ わかめ ☐ ツナ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ さとう ☐ あおじそドレッシング	☐ ぶたにく ☐ じゃがいも ☐ にんにく ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ グリンピース ☐ あぶら ☐ ハヤシルウ ☐ ケチャップ ☐ ウスターソース ☐ ワイン ☐ こしょう ☐ コンソメスープ ☐ チキンハム ☐ はるさめ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ ごまあぶら ☐ さとう ☐ す しょうゆ	☐ かぼちゃコロッケ ☐ あぶら ☐ にくだんご ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ダイストマト ☐ バジルペースト ☐ さとう ☐ あぶら ☐ ケチャップ ☐ とんかつソース ☐ コンソメスープ ☐ しお ☐ こしょう ☐ キャベツ ☐ レタス ☐ コーン ☐ にんじん ☐ オリブあぶら ☐ さとう ☐ す しお	☐ さば ☐ しお ☐ すいぎょうざ ☐ もやし ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ ごま ☐ ちゅうかスープ ☐ しょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ おから ☐ とりにく ☐ あぶらあげ ☐ こんにやく ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ えだまめ ☐ あぶら ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ さけ	☐ ハンバーグ ☐ たまねぎ ☐ かたくりこ ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ す ☐ みりん ☐ こしょう ☐ ベーコン ☐ じゃがいも ☐ マカロニ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ コンソメスープ ☐ しお ☐ こしょう ☐ キャベツ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ コーン ☐ さとう ☐ フレンチドレッシング ☐ しょうゆ	☐ ばんしゅうひやくにちどりの ☐ にんにく しょうが ☐ ねぶかねぎ ☐ さとう ☐ ごまあぶら ☐ しょうゆ ☐ ぶたにく ☐ さつまいも ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ だいご ☐ たまねぎ ☐ おみそ ☐ 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 <div>給食甲子園 メニュー</div>	☐ ぶたにく ☐ たまねぎ しょうが ☐ さとう ☐ かたくりこ ☐ あぶら ☐ さけ ☐ みりん ☐ しょうゆ ☐ 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 ☐ かつおぶし ☐ もちむぎ ☐ さつまいも ☐ じゃがいも ☐ きゅうり ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ ノンエッグマヨネーズ ☐ しょうゆ ☐ こしょう	☐ ホキ ☐ かたくりこ ☐ あぶら ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ さけ ☐ みりん ☐ カレー ☐ ミニウインナー ☐ じゃがいも ☐ だいこん ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ コーン ☐ しお ☐ こしょう ☐ コンソメスープ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ コーン ☐ さとう ☐ イタリアンドレッシング
日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)【ボ有】	19日(木)【ボ有】	20日(金)	24日(火)	25日(水)
こんだて	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ☐ ばんしゅうラーメン(しる) ☐ ほうれんそうのごまあえ ☐ かつおふりかけ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう さんぞくやき ☐ エリンギスープ ☐ ブロッコリーサラダ	☐ しそごはん ☐ ぎゅうにゅう いり豆腐 ☐ おでん ☐ ぶたしゃぶあえ	☐ ごはん ☐ ジョア(ストロベリー) ☐ さわらのゆずみそかけ <div>かきたまじる</div> ☐ チンゲンサイのきのこあえ	☐ パインパン ☐ ぎゅうにゅう <div>コーングラタン</div> ☐ コロコロやさいのスープ ☐ キャベツのサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう <div>こうやどうふのからあげ</div> ☐ はちぶせなべ ☐ もやしのしそひじきあえ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう だいがくも ☐ マーボー豆腐 ☐ きゅうりのちゅうかつづけ	☐ ごはん ☐ ジョア(プレーン) ☐ きのこカレー ☐ うみとほたけのサラダ ☐ ふくじんづけ
おかずのないよう	☐ 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 ☐ ポークブイオン ☐ とりがらスープ ☐ しょうゆ ☐ さけ ☐ みりん ☐ しお ☐ こしょう ☐ ほうれんそう ☐ もやし ☐ にんじん ☐ さとう ☐ ごま ☐ しょうゆ	☐ とり ☐ たまねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ こめ ☐ あぶら ☐ しょうゆ ☐ さけ ☐ みりん ☐ ベーコン ☐ エリンギ ☐ たまねぎ ☐ もやし ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ コンソメスープ ☐ しお ☐ ブロッコリー ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ コーン ☐ さとう ☐ ノンエッグごまドレッシング ☐ しょうゆ	☐ しそごはんのもと ☐ とうふ ☐ ぶたにく ☐ たまねぎ ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ さやいんげん ☐ ほししいたけ ☐ さとう ☐ あぶら ☐ しょうゆ ☐ とり ☐ ちくわ ☐ あつあげ ☐ じゃがいも ☐ にんじん ☐ 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 ☐ ぶたにく ☐ レタス ☐ もやし ☐ にんじん ☐ さとう ☐ ゆずしょうゆドレッシング ☐ しょうゆ	☐ さわら ☐ しるみそ ☐ さとう ☐ ゆずしょうゆドレッシング ☐ みりん ☐ さけ ☐ しょうゆ <div>たまご</div> ☐ とうふ ☐ かまぼこ ☐ たまねぎ ☐ ねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ かたくりこ ☐ しょうゆ ☐ しお ☐ だしこんぶ ☐ けずりぶし ☐ チンゲンサイ ☐ えのきたけ ☐ しめじ ☐ ごま ☐ しょうゆ	☐ ドライパン ☐ とり ☐ たまねぎ ☐ コーン ☐ マッシュルーム ☐ パセリ <div>ぎゅうにゅう チーズ</div> ☐ パター ☐ こむぎ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ベーコン ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ あぶら ☐ しょうゆ ☐ しお ☐ こしょう ☐ コンソメスープ ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ さとう ☐ イタリアンドレッシング	☐ こうやどうふ ☐ かたくりこ ☐ あぶら ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ さけ ☐ みりん ☐ とりつくね ☐ やき豆腐 ☐ はくさい ☐ ごぼう ☐ ねぶかねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ こんにやく ☐ けずりぶし ☐ さけ ☐ だしこんぶ ☐ しょうゆ ☐ みりん ☐ もやし ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ さとう ☐ しそひじき ☐ しょうゆ	☐ さつまいも ☐ あぶら ☐ ごまあぶら ☐ さとう ☐ しょうゆ ☐ くらごま ☐ しょうゆ ☐ とうふ ☐ ぶたにく ☐ だいず ☐ 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 ☐ しょうゆ ☐ テンメンジャン ☐ トウバンジャン ☐ きゅうり ☐ さとう ☐ ごまあぶら ☐ しょうゆ ☐ す ☐ しお	☐ とり ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ しめじ ☐ にんじん ☐ えだまめ ☐ マッシュルーム ☐ えのきたけ ☐ あぶら ☐ カレー ☐ ルウ ☐ とんかつソース ☐ コンソメスープ ☐ カレー ☐ 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 <div>口座振替日</div>
日	26日(木)【ボ有】	27日(金)	30日(月)					
こんだて	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう <div>ローストチキン</div> <div>ほうれんそうのクリームシチュー</div> ☐ ごぼうサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう さんまのおろしほんず ☐ ゆばのすましじる ☐ ブロッコリーのきんごまあえ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう とりのからあげ ☐ オニオンスープ ☐ だいこんサラダ					
おかずのないよう	☐ とり ☐ しお ☐ こしょう ☐ ガーリックパウダー ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも ☐ ほうれんそう ☐ たまねぎ ☐ にんじん <div>ぎゅうにゅう</div> ☐ パター ☐ こむぎ ☐ コンソメスープ ☐ しお ☐ こしょう ☐ ポークハム ☐ ごぼう ☐ にんじん ☐ コーン ☐ きゅうり ☐ ノンエッグマヨネーズ ☐ さとう ☐ ごま ☐ しょうゆ ☐ す	☐ さんま ☐ だいこん ☐ さとう ☐ しお ☐ しょうゆ ☐ ぼんずしょうゆ ☐ ゆば ☐ ぶたにく <div>ラッキー</div> ☐ とうふ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ たまねぎ ☐ ねぎ ☐ だしこんぶ ☐ けずりぶし ☐ しお ☐ しょうゆ ☐ ブロッコリー ☐ きんごま ☐ さとう ☐ しょうゆ <div>和食の日メニュー</div>	☐ とり ☐ しお ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ かたくりこ ☐ あぶら ☐ しょうゆ ☐ さけ ☐ 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 ☐ ツナ ☐ だいこん ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ さとう ☐ オリブあぶら ☐ りんご ☐ す ☐ しょうゆ ☐ しお ☐ こしょう					

11月の給食目標
和食の良さを知ろう

和食について、裏面で詳しく
紹介しているよ！

10日 給食甲子園 メニュー
給食の献立内容を評価する 全国学校給
食甲子園に、今年度は 全国から928件
の応募がありました。
栄養価や 地元食材をたくさん使ったこ
とが評価されます。多可町の播州百日ど
りを人気のスタミナ焼きにしたものや、地元
食材をたっぷり使ったお汁や和え物が登場
します。

27日 和食の日メニュー
11月24日は「和食の日」です。この
日は、和食や日本の伝統的な食文化につ
いて考える日として制定されました。給
食には、かつお節や昆布でだしをとった
すまし汁、さんま などが登場します。
さんまは骨がついたままの状態で登場
します。動画をみながら、お箸で上手に
とって食べてみましょう！

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	587kcal (650)	729kcal (830)
たんぱくしつ	24.8g (26.8)	30.1g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

※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

11月の給食目標 和食の良さを知ろう

和食について、裏面で詳しく
紹介しているよ♪



10日 給食甲子園 メニュー

給食の献立内容を評価する 全国学校給食甲子園に、今年度は 全国から928件の応募がありました。
栄養価や 地元食材をたくさん使ったことが評価されます。多可町の播州百日とりを人気のスタミナ焼きにしたものや、地元食材をたっぷり使ったお汁や和え物が登場します。

27日 和食の日メニュー

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考える日として制定されました。給食には、かつお節や昆布で だしをとったすまし汁、さんま などが登場します。
さんまは骨がついたままの状態が登場します。動画をみながら、お箸で上手にとって食べてみましょう！

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	587kcal (650)	729kcal (830)
たんばくしつ	24.8g (26.8)	30.1g (34.3)

～ 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