



2026年

9月のこんだて

給食費口座振替日 9月25日(金)

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)。

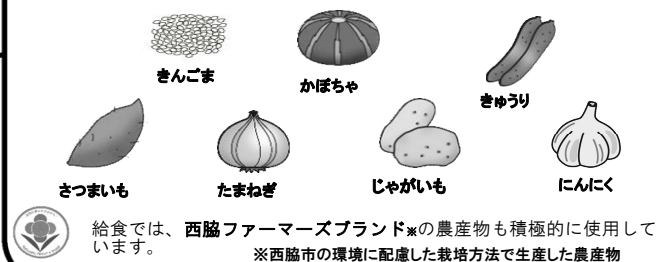
日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
こんだて	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ビビンバ こんさいのキムチじる きゅうりのちゅうかつづけ	☐ ごはん ☐ ジョア(プレーン) なつやさいカレー ごぼうサラダ ふくじんづけ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう トンテキ ポトフ ゆでえだまめ ミルメークコーヒー	☐ わかめごはん ☐ ぎゅうにゅう いかのたつたあげ かぼちゃのみそじる ぶたしゃぶサラダ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき エリンギスープ だいこんサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう あげぎょうザ ★ なつやさいマーボー豆腐 ★ なつやさいはるさめサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう さけのおやき ぶたじる ほうれんそうのひききあえ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう フライドチキン オニオンスープ こまつなとコーンのサラダ
おかずのないよう	☐ とりにく △ もやし ほうれんそう △ にんじん ねぶかねぎ △ にんにく ☐ あぶら さとう ☐ ごま ごまあぶら やきにくのたれ しょうゆ トウバンジャン さけ △ ぶたにく ☐ こんにやく △ だいこん キムチ △ ごぼう ねぎ ○ みそ ☐ ごま みりん にぼし △ きゅうり ☐ さとう ごまあぶら しょうゆ す しお 中学校のみ	☐ とりにく ☐ じゃがいも △ たまねぎ かぼちゃ △ にんじん なす △ ピーマン えだまめ △ しょうが にんにく ☐ 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 ○ ポークハム △ ごぼう コーン △ きゅうり にんじん ☐ ノンエッグマヨネーズ ☐ さとう ごま す しょうゆ △ ふくじんづけ	☐ ぶたにく △ にんにく ☐ さとう ☐ かたくりこ さけ しょうゆ ウスターソース みりん ケチャップ ○ ミニウイナー ☐ じゃがいも △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ コーン △ しょうゆ しお △ えだまめ △ キヤベツ △ コーン △ しょうゆ しお △ えだまめ しお	☐ わかめごはんのもと ○ いか △ しょうが ☐ さとう こめこ ☐ あぶら しょうゆ さけ ○ とうふ △ かぼちゃ △ たまねぎ △ えのきたけ △ にんじん ねぎ ○ みそ にぼし ○ ぶたにく △ レタス もやし △ にんじん ☐ ゆずしょうゆドレッシング ☐ さとう しょうゆ	☐ とりにく △ バジルペースト ☐ オリーブあぶら こしょう ワイン しょうゆ ○ ペーコン △ 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 △ だいこん △ きゅうり △ にんじん ☐ さとう ☐ オリーブあぶら りんごす しょうゆ こしょう しお	☐ ぎょうざ (小2こ 中3こ) ☐ あぶら ○ とうふ ぶたにく △ なす ズッキーニ △ 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 テンメンジャン さけ トウバンジャン しょうゆ ○ チキンハム ☐ はるさめ △ オクラ きゅうり にんじん ☐ さとう ごまあぶら しょうゆ す 南中旧2-1考案献立	☐ さけ しお ○ ぶたにく ☐ こんにやく △ だいこん △ にんじん △ ごぼう △ ねぎ ○ みそ にぼし ○ しそひじき △ ほうれんそう △ もやし △ キャベツ しょうゆ	☐ とりにく ☐ かたくりこ ☐ こめこ あぶら ワイン しお ガーリックパウダー パプリカこ しょうゆ ○ ペーコン △ たまねぎ にんじん △ パセリ チキンブイヨン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ ○ チキンハム △ こまつな 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
日	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)【ボ有】	18日(金)	24日(木)【ボ有】	25日(金)
こんだて	☐ ごはん ☐ ジョア(マスカット) ぶたにくのねぎしおいため きのこのみそじる チンゲンサイのじゃこあえ	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう ローストチキン オクラのスープ ブロッコリーサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう はるまき こめこのひやしちゅうか ○ かつおふりかけ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき ★ いろどりなつやさいのミネストローネ ★ きゅうりのごまだれサラダ	☐ アップルパン ☐ ぎゅうにゅう マカロニグラタン コロコロやさいのスープ 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 さつまいものみそじる えのきのあえもの	☐ パン ☐ ぎゅうにゅう とりにくのあまずだれ パンキンポタージュ カラフルサラダ	☐ ごはん ☐ ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ おつきみじる かいそうサラダ ☐ おつきみクレープ
おかずのないよう	☐ ぶたにく △ 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 ○ とうふ あぶらあげ △ えのきたけ しめじ △ にんじん たまねぎ ○ みそ にぼし ○ ちりめんじゃこ △ チンゲンサイ △ もやし △ にんじん △ ごまあぶら さとう しょうゆ	☐ とりにく しお こしょう ガーリックパウダー ○ ペーコン ☐ じゃがいも △ オクラ △ たまねぎ △ にんじん コンソメスープ しお こしょう △ ブロッコリー △ キャベツ △ にんじん ☐ さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	☐ はるまき ☐ あぶら ○ チキンハム ☐ こめこめん △ もやし △ きゅうり △ にんじん △ ほししいたけ ☐ さとう ☐ ごま △ ごまあぶら しょうゆ す ようからしこ	☐ ぶたにく △ たまねぎ なら △ にんにく しょうが ☐ さとう ごまあぶら しょうゆ ○ ペーコン だいず △ ズッキーニ なす たまねぎ △ オクラ にんじん にんにく △ ダイストマト バジルペースト ☐ さとう あぶら ケチャップ コンソメスープ とんこつソース しお しょうゆ ○ ツナ △ きゅうり キャベツ ☐ きんごま ごまあぶら ☐ ノンエッグマヨネーズ す しょうゆ 南中旧2-2考案献立	☐ ドライアップル ○ とりにく ☐ マカロニ △ たまねぎ にんじん コーン △ マッシュルーム ☐ ぎゅうにゅう ☐ チーズ ☐ バター ☐ こむぎこ しお しょうゆ ○ ウィンナー ☐ 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 しょうゆ コンソメスープ △ レタス きゅうり コーン ☐ さとう イタリアンドレッシング	☐ あじ △ たまねぎ にんじん ☐ かたくりこ ☐ あぶら さとう しお しょうゆ す しょうゆ とうがらしこ ○ あぶらあげ ☐ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ 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	☐ とりにく △ しょうが にんにく ☐ こめこ あぶら ☐ かたくりこ さとう ☐ ごま しょうゆ さけ す ○ とりにく △ かぼちゃ △ にんじん △ たまねぎ △ パセリ ☐ ぎゅうにゅう ☐ バター ☐ こむぎこ しお しょうゆ コンソメスープ △ にんじん きゅうり コーン ☐ イタリアンドレッシング ☐ さとう	☐ ハンバーグ ☐ さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん ○ ぶたにく ラッキー △ にんじん △ ねぎ たまねぎ ☐ おじゃがもちボール ☐ おじゃがもちボール(かぼちゃ) けずりぶし しょうゆ だしこんぶ しお さけ ○ わかめ △ もやし きゅうり ☐ ゆずしょうゆドレッシング ☐ さとう しょうゆ お月見メニュー 口座振替日

9月の給食目標 食べ物のほたらきを知ろう

食べ物は、体の中でのほたらきによって、
「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つのグループに分けられます。

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(予定) ～



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

3つの食品のグループ



※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・・・おもにからだのちょ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

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	602kcal (650)	749kcal (830)
たんぱく質	25.6g (26.8)	31.1g (34.3)

