



2022年

11月のこんだて

給食費口座振替日 11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

日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)									
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう △いわしのかおりあげ さつまいものみそしる ごしきあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆とりにくのうめやき かきたまじる △きんぴらごぼう □ミルメーク(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう すぶた △きりぼしだいこんの ちゅうかあえ ○ミニフィッシュ	□パン ○ぎゅうにゅう やきハンバーグ たまねぎソースかけ コーンクリームシチュー ブロッコリーサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう こうやどうふのもの もやしとしそひじきあえ △だいずとごごかなの スナック	□わかめごはん ○ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき のっぺいじる ほうれんそうの ドレッシングあえ	□げんりょうパン ○ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ (幼小2ほん 中3ほん) やきビーフン ツナサラダ	カラフルそぼろどん (□ごはん) ○ぎゅうにゅう あつあげのみそしる キャベツのおひたし									
おかずのないう	○いわし ○あおのり △しょうが □こめこ あぶら しょうゆ さけ ○ぶたにく □さつまいも △たまねぎ △にんじん ねぎ ○みそ しょうゆ にぼし △キャベツ △もやし △ほうれんそう △にんじん コーン あおじそドレッシング しょうゆ	○とりにく △ばいにく □さとう しょうゆ さけ みりん ○とうふ ○たまご △たまねぎ △にんじん ねぎ △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 さつまあげ △ごぼう にんじん △こんやく □さとう ごまあぶら しょうゆ	○ぶたにく △たまねぎ △たけのこ △にんじん △ピーマン △しょうが △にんにく □こめこ かたくりこ □さとう あぶら ケチャップ しょうゆ さけ す △きりぼしだいこん △チンゲンサイ △きゅうり △にんじん □ごまあぶら さとう す しょうゆ	○ハンバーグ △たまねぎ □さとう しょうゆ みりん す しょうゆ ○とりにく ○ぎゅうにゅう □じゃがいも △たまねぎ にんじん △こんにやく □さとう あぶら しょうゆ さけ しお にぼし ○しそひじき △もやし こまつな △にんじん ○だしず □かえりちりめん □こめこ あぶら さとう しょうゆ みりん さけ	○ぶたにく ○こうやどうふ □じゃがいも △たまねぎ にんじん △さやいんげん △こんにやく □さとう あぶら しょうゆ さけ しお にぼし ○しそひじき △もやし こまつな △にんじん ○だしず □かえりちりめん □こめこ あぶら さとう しょうゆ みりん さけ	○わかめごはんのもの ○さば □しおこうじ あぶら さけ みりん しょうゆ ○あぶらあげ □さといも △たまねぎ にんじん △ねぶかねぎ △こんにやく △ほししいたけ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし △はくさい にんじん △ほうれんそう □あぶら す しょうゆ しお しょうゆ	○ちくわ ○たまご □こめこ あぶら カレーこ ○ぶたにく □ビーフン △たまねぎ キャベツ △ピーマン △にんじん □ごまあぶら オイスターソース しょうゆ ○ツナ △だいこん きゅうり △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにくミンチ △ごぼう にんじん △えだまめむきみ △コーン しょうが △エリンギ □さとう あぶら □かたくりこ しょうゆ みりん ○あつあげ □じゃがいも △はくさい たまねぎ △にんじん ねぶかねぎ ○みそ にぼし △もやし キャベツ □かつおぶし しょうゆ									
日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)									
こんだて	□アップルパン ○ぎゅうにゅう とりにくのてりやき はるさめスープ ジャーマンポテト	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆ぶたにくの たつたあげ かぶのみそしる △あおのじゃこあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう じゃぶに うみとはたけの わふうサラダ □レモンゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう しろみざかなの チリソース エリンギスープ イタリアンサラダ □ブルーベリージャム	□ごはん ○ぎゅうにゅう くろだししょうさんわぎゅう のスタミナやき ☆ふるさとたっぷり! ほっこりみぞじれる シャキッとやさいの カラフルきんごますあえ	□パン ○ぎゅうにゅう △とりにくとさつまいも のあまからに オニオンスープ △こんさいサラダ □ミルメーク	和食の日献立 □ごはん ○ぎゅうにゅう さわらのごみそかけ とうふのすましじる こまつなのおひたし 11月24日 「和食の日」	□パン ○ぎゅうにゅう ポパイグラタン ミートボールのスープ ☆ひじきのマリネ									
おかずのないう	△ドライアップル ○とりにく □さとう あぶら しょうゆ みりん □はるさめ △はくさい たまねぎ △チンゲンサイ △にんじん □ごまあぶら しお しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ ○ペーコン □じゃがいも △たまねぎ △コーン □あぶら しお しょうゆ	○ぶたにく △しょうが □かたくりこ こめこ □あぶら さけ しょうゆ ○あぶらあげ △かぶ たまねぎ △にんじん △ねぶかねぎ △えのきたけ ○みそ にぼし ○ちりめんじゃこ △もやし にんじん △ほうれんそう □ごまあぶら さとう しょうゆ	○とりにく ○とうふ △はくさい たまねぎ △ごぼう にんじん △ねぶかねぎ △こんにやく □あぶら さとう しょうゆ さけ みりん にぼし ○ツナ ○わかめ △きゅうり たまねぎ △にんじん △えだまめむきみ □わふうドレッシング □さとう しょうゆ す	○しろみざかな △たまねぎ にんにく △ねぶかねぎ □こめこ あぶら □さとう かたくりこ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン さけ ○ペーコン △たまねぎ もやし △にんじん エリンギ コンソメスープ しお △きパブリカ △キャベツ きゅうり △にんじん □オリーブあぶら □さとう す しお	○くろだししょうさんわぎゅう △ねぎ にんにく △しょうが □さとう ごまあぶら しょうゆ □さつまいも △だいこん たまねぎ △にんじん ねぎ しめじ □かたくりこ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし □きくいも △こまつな れんこん △にんじん コーン □きんごま □さとう す しょうゆ	○とりにく □さつまいも △しょうが にんにく □こめこ あぶら □さとう しょうゆ みりん さけ ○ペーコン △たまねぎ △にんじん セロリー △マッシュルーム しお しょうゆ コンソメスープ ○ツナ △ごぼう だいこん △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○さわら ○みそ □ごま さとう しお さけ みりん ○とうふ ○やきかまぼこ △だいこん たまねぎ △にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! △ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし △こまつな △はくさい みずな ○かつおぶし しょうゆ	○とりにく ぎゅうにゅう △ほうれんそう △たまねぎ △にんじん コーン ○ピザチーズ □こめこ パター あぶら しお しょうゆ ○にくだんご □じゃがいも △たまねぎ △にんじん しめじ コンソメスープ しお しょうゆ ○ひじき △キャベツ きゅうり □さとう あぶら す しお しょうゆ									
日	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	*都合により、食材が変更となる場合があります。												
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう △あげシュウマイ (幼小2 中3) マーボーだいこん ナムル	□パン ○ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき やさいたっぷりポトフ コーンサラダ □クレープ	□ごはん ○ジョア あきあじカレー きゅうりのうめサラダ △ふくじんづけ ○かたぬきチーズ(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆いかにからあげ じゃがいものみそしる うのはないり	○印...おもにからだをつくるものとなるしよくひん ☆印...あたらしいメニュー □印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん ☺印...かみかみメニュー △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												
おかずのないう	○シュウマイ □あぶら ○ぶたにくミンチ △だいこん たまねぎ △にんじん たけのこ △ねぎ にんにく しょうが ○みそ □さとう ごまあぶら □かたくりこ ちゅうかスープ さけ トウバンジャン △もやし にんじん △ほうれんそう □ごま □ごまあぶら さとう しょうゆ す	○とりにく △バジルペースト □オリーブあぶら しろワイン しょうゆ ○ウインナー □じゃがいも △だいこん △たまねぎ △もやし にんじん △しめじ コンソメスープ しお しょうゆ △キャベツ △ほうれんそう △にんじん コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ぶたにく □さつまいも △たまねぎ △にんじん △かぼちゃ △にんにく □あぶら カレールー ソース コンソメスープ カレーこ しょうゆ ○ツナ △きゅうり △キャベツ △ばいにく □オリーブあぶら □さとう す しょうゆ	○いか △しょうが にんにく □こめこ あぶら しょうゆ さけ □じゃがいも △かぶ たまねぎ △にんじん ねぎ △えのきたけ ○みそ にぼし ○とりにく ○おから △あぶらあげ △ごぼう にんじん △えだまめむきみ △こんにやく □さとう あぶら しょうゆ さけ	11月の給食目標 感謝して食べよう												
給食が届くまでに、給食を作る調理員や野菜を作る農家の方々など、みなさんの見えないところでたくさんの方が関わっています。また、食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちも忘れることなく、おいしくいただきます。					<p>「いただきます」には食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ちが含まれています。</p> <p>「ごちそうさま」には食事ができあがるまでに関わってくれた人々への感謝の気持ちが含まれています。</p>		<p>11月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>655kcal (650)</td> <td>830kcal (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4g (26.8)</td> <td>32.2g (34.3)</td> </tr> </table>			小学校	中学校	エネルギー	655kcal (650)	830kcal (830)	たんぱく質	26.4g (26.8)	32.2g (34.3)
	小学校	中学校															
エネルギー	655kcal (650)	830kcal (830)															
たんぱく質	26.4g (26.8)	32.2g (34.3)															

保護者の皆様へ

原油価格・物価高騰等の影響は学校給食食材費にも生じていることから、今年度、本市では、国の地方創生臨時交付金を活用し、1食あたり約6円を補てんします。

なお、児童生徒以外は交付金対象外のため、同額を実費負担としています。

