



2023年 9月のこんだて

給食費口座振替日 9月25日(月)
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	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	中学校のみ ごはん ○ぎゅうにゅう さばのしょうがに ふのすまじる ほうれんそうのあえもの マスカットゼリー(中学校)	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりあげ ミネストローネ コールスローサラダ みかんジャム	ごはん ぎゅうにゅう にしんのいちやぼし さつまいものみそしる こまつなのしそひじきあえ かつおふりかけ	ごはん ジョア なつやさいポークカレー ツナときゅうりのすのもの ふくじんづけ	ごはん ぎゅうにゅう あらびきチキンの イタリアソース オニオンスープ コーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうザ (小2こ 中3こ) マーボーはるさめ ちゅうかサラダ	パン ぎゅうにゅう ウインナーグラタン ポトフ カラフルサラダ	なめし ぎゅうにゅう しろみぎかなの なんばんづけ かぼちゃのみそしる ★オクラのおかかあえ
おかずのないう	さば しょうが さとう しょうゆ さけ みりん かまぼこ ふ えのきたけ にんじん ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ほうれんそう もやし コーン ゆずしょうゆドレッシング さとう しょうゆ	ぶたにく あおのり しそごはんのもと こめこ かたくりこ あぶら しお こしょう ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ダイスタマト バジルペースト さとう あぶら ケチャップ こしょう コンソメスープ しお チキンハム キャベツ きゅうり コーン さとう フレンチドレッシング しょうゆ	にしんのいちやぼし あぶらあげ さつまいも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ しょうゆ にぼし しそひじき こまつな もやし にんじん さとう しょうゆ	ぶたにく じゃがいも たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ピーマン えだまめむきみ 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 こしょう ツナ きゅうり キャベツ にんじん さとう す しょうゆ ふくじんづけ	ドライパン グリルチキン たまねぎ ダイスタマト バジルペースト オリーブあぶら さとう しょうゆ こしょう ワイン コンソメスープ しお ベーコン たまねぎ にんじん チキンピジョン コンソメスープ しお しょうゆ こしょう コーン にんじん ほうれんそう ノンエッグマヨネーズ ノンエッグタルタルソース しょうゆ	ギョウザ あぶら ぶたにくミンチ ぎゅうにゅう ミンチ はるさめ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン なす なら しょうが にんにく みそ さとう ごまあぶら かたくりこ さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン	ウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ バター あぶら こむぎこ しお こしょう にくだんご じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん コンソメスープ しお こしょう ツナ キャベツ きゅうり コーン あかバブリカ イタリアンドレッシング さとう	なめしのもと ホキ たまねぎ にんじん さとう こめこ あぶら す しょうゆ とうふ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし しょうゆ オクラ キャベツ コーン かたおぶし しょうゆ
こんだて	13日(水) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのブルコギ わかめスープ ナムル キャンディチーズ(中学校)3こ	14日(木) パン ぎゅうにゅう ★とりにくのレモンあげ エリンギスープ うみとはたけのサラダ りんごジャム	15日(金) ごはん ぎゅうにゅう がんとどきのふくめに トマトにじゃが こまつなのじゃこあえ	19日(火) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき キムチスープ ★きゅうりのうめふうみづけ	20日(水)【ボ有】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ とうがんのかきたまじる チンゲンサイの きんごまあえ	21日(木) パン ぎゅうにゅう ロングウインナー ほうれんそうのスープ キャベツのインディアンサラダ ケチャップ	22日(金) ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ (小2本 中3本) あつあげのみそしる ★ぶたにくのわふうマリネ	25日(月) パン ぎゅうにゅう ★ぶたにくのあまからあげ パンキンポタージュ だいこんサラダ
おかずのないう	ぶたにく たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが さとう ごまあぶら かたくりこ トウバンジャン しお こしょう しょうゆ わかめ たまねぎ にんじん コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう さとう ごまあぶら す しょうゆ	とりにく レモンかじゅう さとう こめこ あぶら しょうゆ しお こしょう ベーコン エリンギ たまねぎ にんじん もやし コンソメスープ しお だいす ひじき キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	がんとどき さとう しょうゆ みりん にぼし ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん ダイスタマト さとう あぶら しょうゆ みりん にぼし ちりめんじゃこ こまつな はくさい ごまあぶら さとう しょうゆ	とりにく ねぎ にんにく しょうが さとう ごまあぶら しょうゆ ぶたにく やきどうふ にんじん △にら キムチ ちゅうかスープ しょうゆ さけ きゅうり ばいにく さとう さとう しょうゆ しお	いわし あおのり △しょうが こめこ あぶら さとう さけ たまご かまぼこ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ 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 きんごま ごまあぶら しょうゆ	ロングウインナー あぶら ベーコン じゃがいも ほうれんそう たまねぎ コーン コンソメスープ しお こしょう キャベツ にんじん きゅうり オリーブあぶら さとう りんごす しお カレーこ しょうゆ	ちくわ てんぷらこ こめこ あぶら カレーこ あつあげ わかめ たまねぎ にんじん △ねぎ みそ にぼし ぶたにく きゅうり にんじん たまねぎ あぶら さとう さとう しょうゆ	ぶたにく にんにく ごま さとう あぶら こめこ かたくりこ しょうゆ さけ みりん ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう バター こむぎこ あぶら コンソメスープ しお こしょう 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 しお こしょう
こんだて	26日(火) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおいため チンゲンサイと はるさめのスープ ブロッコリーのごまあえ	27日(水) ごはん ぎゅうにゅう いかにからあげ たまねぎのすまじる ごもくきんぴら	28日(木) げんりょうパン ぎゅうにゅう やきハンバーグ たまねぎソースかけ こめこのひやしちゅうか ミルメーク	29日(金) お月見メニュー カラフルそぼろどん (口ごはん) ぎゅうにゅう いものこじる しらたま豆腐フルーツあえ	9月の給食目標 旬のよさを知ろう			
おかずのないう	とりにく 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 こしょう やきぶた はるさめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ こしょう ブロッコリー ごま さとう しょうゆ	いか あおのり しょうが にんにく こめこ あぶら さけ しょうゆ とうふ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし さつまあげ ごぼう にんじん こんにやく えだまめむきみ さとう ごまあぶら しょうゆ	ハンバーグ たまねぎ さとう かたくりこ しょうゆ みりん 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 ごま さとう ごまあぶら す しょうゆ ようからしこ	とりにくミンチ ごぼう にんじん コーン しょうが えだまめむきみ 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 つきみかまぼこ さといも さつまいも たまねぎ ねぎ にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! みそ にぼし しょうゆ しらたまもち ぶどうカットゼリー おうとうシロップづけ	9月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準			
エネルギー	612kcal (650)	778kcal (830)	たんぱく質	25.2g (26.8)	30.5g (34.3)			

※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のとなるしよくひん
□印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん
△印...おもにからだのちようしをととのえるものとなるしよくひん
★印...あたらしいメニュー
◎印...かみかみメニュー

9月の給食目標 旬のよさを知ろう

旬とは、その食材が最もよくとれて味のよい時季のことです。季節を感じながら、積極的にとり入れましょう。献立表でも、今月使用する西脇市産の旬の食材を紹介しています。

旬の食材のよいところ

その1 新鮮で、おいしい
とれたての新鮮なものが出荷されます。

その2 栄養たっぷり
旬の食材には、その季節を元気に過ごすために必要な栄養がたっぷりです。

その3 価格が安い
たくさんとれる時期なので、店にたくさん売られ、価格が安くなります。

その4 地産地消につながる
旬の食材であれば、地場産の食材が手に入りやすいので、地元食材の消費にもつながります。

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

こめ	にんにく	にら	きゅうり	ねぎ	じゃがいも
きんごま	さつまいも	しょうが	なす	たまねぎ	

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月の給食目標 旬のよさを知ろう

旬とは、その食材が最もよくとれて味のよい時季のことです。季節を感じながら、積極的にとり入れましょう。献立表でも、今月使用する西脇市産の旬の食材を紹介しています。

旬の食材のよいところ

その1 新鮮で、おいしい
とれたての新鮮なものが出荷されます。

その2 栄養たっぷり
旬の食材には、その季節を元気に過ごすために必要な栄養がたっぷりです。

その3 価格が安い
たくさんとれる時期なので、店にたくさん売られ、価格が安くなります。

その4 地産地消につながる
旬の食材であれば、地場産の食材が手に入りやすいので、地元食材の消費にもつながります。

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

春	夏	秋	冬
たけのこ たまねぎ いちご タイ	トマト ピーマン スイカ アジ	にんじん さつまいも りんご サケ	だいこん はくさい みかん カニ

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