



2022年 10月のこんだて

給食費口座振替日 10月25日(火)
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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	□パン ○ぎゅうにゅう ハムステーキ ☆フォーガー だいこんとツナのサラダ □みかんジャム	□ごはん ○ジョア チキンカレー ちゅうかサラダ ゆでとうもろこし	□ごはん ○ぎゅうにゅう いわしのかばやき さつまいものみそしる ほうれんそうとはくさいの おひたし	□パン ○ぎゅうにゅう ミートボールのあまず (幼小2こ 中2こ) ミネストローネ ひじきサラダ ○かたぬきチーズ(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう あげぎょうざ (幼小2こ 中3こ) マーボー豆腐 きりぼしだいこんのナムル	□ごはん ○ぎゅうにゅう やきししゃも (幼小2び 中3び) じゃがいものそばろに ☆ブロッコリーのごまあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆とりにくのくろみつに けんちんじる にんじんしりしり	□パン ○ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロケ にくだんごスープ コールスローサラダ
おかずのないう	○ポロニアハム □あぶら ○とりにく ○わかめ □こめこめん △たまねぎ △ねぎ △しょうが □ごまあぶら コンソメスープ しょうゆ しお こしょう ○ツナ △だいこん きゅうり △にんじん コーン □ノンエッグマヨネーズ □イタリアンドレッシング しょうゆ	○とりにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △にんにく □カレーウ □あぶら あかワイン ケチャップ とんかつソース しょうゆ コンソメスープ こしょう ○ポークハム □はるさめ □きゅうり キャベツ □さとう ごまあぶら す しょうゆ △とうもろこし しお	○いわし □かたくりこ あぶら □さとう しょうゆ みりん さけ ○あぶらあげ □さつまいも △たまねぎ △しめじ △にんじん △ねぎ ○みそ しょうゆ にぼし △はくさい △ほうれんそう ○かつおぶし しょうゆ	○ミートボール □さとう しょうゆ す さけ ○ベーコン だいず □じゃがいも □マカロニ △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 コンソメスープ しお ケチャップ こしょう ○しそひじき △キャベツ きゅうり △コーン にんじん □さとう しょうゆ	○ぎょうざ □あぶら ○豆腐 ○ぶたにくミンチ △たまねぎ にんじん △ねぎ しょうが ○みそ □さとう かたくりこ □ごまあぶら さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ○いとかまぼこ △ほうれんそう にんじん △きりぼしだいこん △にんにく □さとう ごまあぶら しょうゆ す	○ししゃも ○とりにくミンチ ○あつあげ □じゃがいも △こんにやく △にんじん △えだまめむきみ △しょうが □さとう あぶら しょうゆ みりん △ブロッコリー □ごま □さとう しょうゆ	○とりにく ○みそ □くろざとう □あぶら かたくりこ しょうゆ みりん ○豆腐 あぶらあげ □さといも △にんじん ごぼう △にんじん ねぎ □ごまあぶら しょうゆ しお にぼし ○ツナ △にんじん □ごま あぶら しょうゆ しお	□あわじたまねぎコロケ □あぶら ○にくだんご □はるさめ △はくさい △にんじん △ほしいたけ □ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ○いとかまぼこ △キャベツ △きゅうり △コーン △にんじん □さとう フレンチドレッシング
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ ○キャンディチーズ (幼小2こ 中3こ)	□パン ○ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップかけ (幼小2ほん 中3ほん) オニオンスープ キャベツのカレーソース	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたじゃが ツナときゅうりのすのもの △みかん	□ごはん ○ぎゅうにゅう ひやくにちどりのからあげ だいこんのみそしる こまつなじゃこあえ ○あじつけのり	□パン ○ぎゅうにゅう ☆チリコンカン とうがんとキャベツのサラダ	□なめし ○ぎゅうにゅう さばのしおやき ばちじる ほうれんそうのあえもの □ひょうごけんさんゆずゼリー	□げんりょうパン ○ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン だいこんサラダ □ミルメーク	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのみそしる きゅうりのちゅうかつげ
おかずのないう	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん エリンギ △グリーンピース △にんにく △ハヤシルウ あぶら ケチャップ ウスターソース コンソメスープ あかワイン しお こしょう ○チキンハム □じゃがいも △きゅうり △にんじん コーン □ノンエッグマヨネーズ □さとう す しお こしょう	○ウインナー □さとう ケチャップ ソース あかワイン ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △パセリ コンソメスープ しょうゆ しお こしょう △キャベツ △にんじん □あぶら カレーこ しお	○ぶたにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △こんにやく △えだまめむきみ □さとう □あぶら しょうゆ みりん ○ツナ ○わかめ △きゅうり □さとう しょうゆ す	○ひやくにちどり △しょうが にんにく □かたくりこ □あぶら しょうゆ さけ ○豆腐 あぶらあげ △だいこん △にんじん ねぎ ○みそ にぼし ○ちりめんじゃこ △こまつな △もやし □ごまあぶら □さとう しょうゆ	○ぎゅうにゅうミンチ ○ぶたにくミンチ だいず △たまねぎ ダイストマト △バジルペースト にんにく □さとう あぶら ケチャップ ウスターソース チリパウダー こしょう ○やきぶた △とうがんとたまねぎ △にんじん ねぎ ちゅうかスープ しお しょうゆ にぼし △キャベツ きゅうり △にんじん コーン □さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ しお こしょう	△なめしのもと ○しおさば しお ○かまぼこ ○あぶらあげ □そうめんばち △たまねぎ ねぎ △にんじん △ほしいたけ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし △ほうれんそう △はくさい ○かつおぶし □さとう しょうゆ	○ベーコン □スパゲティ △たまねぎ △マッシュルーム △にんじん △ピーマン □オリーブあぶら □さとう ケチャップ しお とんかつソース こしょう ○いとかまぼこ △だいこん △きゅうり コーン △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ぶたにく △たまねぎ △しょうが □さとう あぶら □かたくりこ しょうゆ みりん さけ ○あぶらあげ △かぼちゃ にんじん △しめじ ねぎ ○みそ しょうゆ にぼし △きゅうり □さとう ごまあぶら しょうゆ す トウバンジャン
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆ユーリンチー キムチスープ ナムル	□パン ○ぎゅうにゅう やきハンバーグ わふうおろしソースかけ ☆さつまいものとうにゅう シチュー △パインアップル	□ごはん ○ぎゅうにゅう しろみぎかなの ゆずあんかけ ぶたじる きんごまとひじきのふりかけ	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう パンプキングラタン カレーポトフ ツナとブロッコリーのサラダ	○ころざとう ○とりにく △かぼちゃ △たまねぎ コーン △マッシュルーム ○ぎゅうにゅう チーズ □こもぎこ バター あぶら しお こしょう ○ウインナー □じゃがいも △だいこん たまねぎ △キャベツ にんじん コンソメスープ しょうゆ カレーこ しお こしょう ○ツナ △ブロッコリー コーン △たまねぎ にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにく △しろねぎ しょうが △にんにく □かたくりこ あぶら □さとう しょうゆ さけ す しお こしょう ○やきぶた ○豆腐 △はくさいキムチ △たまねぎ なら △にんじん ちゅうかスープ しょうゆ △もやし △きゅうり にんじん □さとう ごまあぶら しょうゆ す トウバンジャン	○ハンバーグ △だいこん □さとう かたくりこ しょうゆ す みりん ○とりにく □さつまいも △たまねぎ △えだまめむきみ ○とうにゅう ○しろいんげんペースト □ホワイトルウ (アレルゲンフリー) □あぶら コンソメスープ しお こしょう	○しろみぎかな □かたくりこ あぶら □さとう △ゆずかじゅう しょうゆ す しお こしょう ○ぶたにく □さつまいも △だいこん ごぼう △こんにやく にんじん △ねぎ ○みそ にぼし しょうゆ ○ひじき ○かつおぶし □きんごま □さとう しょうゆ みりん

10月の給食目標 楽しく食べる工夫をしよう

食事には栄養素をとるだけでなく、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。みんなが気持ちよく、楽しく食べるために、まず自分でできることから実践してみましょう。

☑ 食事のあいさつ
気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。

☑ 正しい姿勢
ひじをついたり、背もたれに寄りかかたりせず、よい姿勢で食べましょう。

☑ 食器は手に持って
正しい姿勢で食べるため、こぼさないために、食器を持って食べましょう。

当番さんをお願い!

※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

	小学校	中学校
10月の平均栄養供給量 () は文部科学省基準		
エネルギー	657kcal (650)	829kcal (830)
たんぱくしつ	25.2g (26.8)	30.8g (34.3)

～ 今月使用する西脇産の食材 ～

西脇ファーマーズマーク: 農業を減らし、環境にやさしい方法で栽培された野菜

おいしそうにもりつけてね!
給食センターで心を込めて作った給食です。ていねいに、おいしそうにもりつけましょう。

