



2025年

9月のこんだて

給食費口座振替日 **9月25日(木)**

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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)【ボ有】	9日(火)	10日(水)
こんだて	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ココロやさいのスープ コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー きゅうりのすのもの ふくじんづけ	なめし ぎゅうにゅう はるまき こめこのひやしちゅうか ミルメークコーヒー	パン ぎゅうにゅう チリコンカン オクラのスープ カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき だいこんのすましじる ぶたしやぶサラダ	パン ぎゅうにゅう ローストチキン パンキンポタージュ きゅうりのうめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのおこじやき さつまいものみそしる ほうれんそうのおひたし	ごはん ぎゅうにゅう ★おろしそハンバーグ たまねぎのすましじる しそひじきあえ
おかずのないよう	とりにく さとう あぶら しょうゆ みりん チキンハム じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん コーン しお こしょう コンソメスープ キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング 中学校のみ	ぶたにく さつまいも 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 しょうが にんにく あぶら カレーウ こしょう とんかつソース コンソメスープ カレー ツナ わかめ きゅうり さとう す しょうゆ ふくじんづけ	なめしのもと 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 ごま さとう ごまあぶら しょうゆ す ようからしこ	ぶたにくミンチ だいず だいずフレーク たまねぎ にんにく バジルペースト ダイストマト 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 ベーコン じゃがいも オクラ たまねぎ にんじん しお こしょう コンソメスープ きゅうり コーン にんじん オリーブあぶら さとう りんごす しお	さけ さとう かたくりこ しょうゆ さけ かまぼこ だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しお だしこんぶ しょうゆ 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	とりにく しお こしょう ガーリックパウダー ベーコン 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 こしょう コンソメスープ ツナ きゅうり キャベツ うめびしお オリーブあぶら さとう す しょうゆ しお	ぶたにく しおこうじ あぶら さけ しょうゆ 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 ほうれんそう はくさい にんじん かつおぶし しょうゆ	ハンバーグ だいこん あおじそ さとう ぼんずしょうゆ しょうゆ とうふ たまねぎ 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 もやし さつまな キャベツ しそひじき しょうゆ
こんだて	パン ぎゅうにゅう パンにつけるピザソース もやしスープ さつまいもサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★えびのからあげ キャベツのみそしる こまつなツナあえ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎおいため きんごまのみそしる キャベツのマヨネーズあえ	ごはん ぎゅうにゅう ★スタミナなっとう わかめスープ えのきのあえもの レモンゼリー	パン ぎゅうにゅう パンキングラタン オニオンスープ イタリアンサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ★あきやさいのあまからあげ ぶたじる きゅうりのしおこんぶあえ	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンあげ ミネストローネ コーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★たらゆずみそかけ とうがんのかきたまじる ブロッコリーのごまあえ おはぎ
おかずのないよう	ベーコン たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン ダイストマト にんにく バジルペースト さとう あぶら かたくりこ しょうゆ ケチャップ こしょう しお コンソメスープ ベーコン もやし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメスープ しお さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう しょうゆ	えび しょうが にんにく こめこ あぶら さけ しょうゆ あぶらあげ じゃがいも キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ みそ にぼし ツナ こまつな コーン にんじん さとう しょうゆ	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 ちくわ さつまいも だいこん にんじん たまねぎ きんごま みそ にぼし ツナ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	なっとう とりにくミンチ ねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さとう かたくりこ しょうゆ みりん トウバンジャン 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 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 かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ あぶら しお こしょう ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンピヨン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ キャベツ きゅうり コーン オリーブあぶら さとう す しお	さつまいも かぼちゃ れんこん かたくりこ あぶら さとう みりん しょうゆ ぶたにく だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ みそ にぼし きゅうり しおこんぶ ごまあぶら しょうゆ しお	とりにく レモンかじゅう こめこ あぶら さとう しお こしょう しょうゆ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ダイストマト さとう あぶら ケチャップ しお こしょう とんかつソース コンソメスープ コーン 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	たら しるみそ ゆずしょうゆドレッシング さとう みりん さけ しょうゆ かまぼこ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ かたくりこ しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし ブロッコリー ごま さとう しょうゆ お彼岸メニュー
こんだて	こくとうパン ぎゅうにゅう ぶたときつまいものマーレード エリンギスープ うみとはたけのサラダ	ごはん ジョア(プレーン) つくねのおのみやきふう かぼちゃのみそしる やさいのかりかりじゃこあえ	パン ぎゅうにゅう やきとうもろこし ドライカレー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうすじコロッケ こんさいのキムチじる なし かつおふりかけ	ぎゅうすじコロッケ あぶら ぶたにく だいこん こんにやく キムチ ごぼう ねぎ みそ みりん にぼし なし	きんごま さつまいも たまねぎ きゅうり じゃがいも にんにく		
おかずのないよう	くろざとう ぶたにく さつまいも しょうが マーレード こめこ あぶら かたくりこ さけ しょうゆ ベーコン 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 だいず ひじき きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ しょうゆ 口座振替日	キャベツいりつくね さとう とんかつソース ウスターソース とうふ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ みそ にぼし ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	コーン しょうゆ みりん とりにくミンチ だいずフレーク だいず えだまめむきみ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく あぶら こむぎこ さとう カレーウ しょうゆ とんかつソース ワイン しお ケチャップ カレーこ 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 こしょう しお	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				

日	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)【ボ有】	19日(金)	22日(月)	24日(水)【ボ有】
こんだて	パン ぎゅうにゅう パンにつけるピザソース もやしスープ さつまいもサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★えびのからあげ キャベツのみそしる こまつなツナあえ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎおいため きんごまのみそしる キャベツのマヨネーズあえ	ごはん ぎゅうにゅう ★スタミナなっとう わかめスープ えのきのあえもの レモンゼリー	パン ぎゅうにゅう パンキングラタン オニオンスープ イタリアンサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ★あきやさいのあまからあげ ぶたじる きゅうりのしおこんぶあえ	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンあげ ミネストローネ コーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ★たらゆずみそかけ とうがんのかきたまじる ブロッコリーのごまあえ おはぎ
おかずのないよう	ベーコン たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン ダイストマト にんにく バジルペースト さとう あぶら かたくりこ しょうゆ ケチャップ こしょう しお コンソメスープ ベーコン もやし たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コンソメスープ しお さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう しょうゆ	えび しょうが にんにく こめこ あぶら さけ しょうゆ あぶらあげ じゃがいも キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ みそ にぼし ツナ こまつな コーン にんじん さとう しょうゆ	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 ちくわ さつまいも だいこん にんじん たまねぎ きんごま みそ にぼし ツナ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	なっとう とりにくミンチ ねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さとう かたくりこ しょうゆ みりん トウバンジャン 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 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 かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ あぶら しお こしょう ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンピヨン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ キャベツ きゅうり コーン オリーブあぶら さとう す しお	さつまいも かぼちゃ れんこん かたくりこ あぶら さとう みりん しょうゆ ぶたにく だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ みそ にぼし きゅうり しおこんぶ ごまあぶら しょうゆ しお	とりにく レモンかじゅう こめこ あぶら さとう しお こしょう しょうゆ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ダイストマト さとう あぶら ケチャップ しお こしょう とんかつソース コンソメスープ コーン 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	たら しるみそ ゆずしょうゆドレッシング さとう みりん さけ しょうゆ かまぼこ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ かたくりこ しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし ブロッコリー ごま さとう しょうゆ お彼岸メニュー

～ 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

9月の給食目標
食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、体の中ではたらきによって、「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。



※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

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	598kcal (650)	754kcal (830)
たんぱくしつ	23.8g (26.8)	29.0g (34.3)