



2024年

10月のこんだて

給食費口座振替日 10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(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 むしシュウマイ わかめスープ ★こめこのジャージャーめん	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため とうふのみそしる はくさいのじゃこあえ	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき コロコロやさいのスープ イタリアンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのアングレーズ たまねぎのすまじる こまつなのおひたし	パン ぎゅうにゅう きのこソースハンバーグ パンプキンポタージュ かいそうサラダ	なめし ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ ぶたじる ブロッコリーのごまあえ	ごはん ジョア(プレーン) ハヤシライス はるさめサラダ ○ミニフィッシュ	パン ぎゅうにゅう ★とりにくのキャロットソース ほうれんそうのスープ コールスローサラダ ブルーベリーゼリー
おかずのないよう	○シュウマイ(小2こ 中3こ) ○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 ○ぶたにくミンチ ○こめこめん △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △にんにく しょうが △ほししいたけ □さとう ごまあぶら テンメンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン	○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 △たまねぎ △にんじん ○みそ にぼし ○ちりめんじゃこ △はくさい 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 □さとう あぶら しょうゆ みりん ○にくだんご □じゃがいも △たまねぎ △だいこん △にんじん □あぶら しょうゆ こしょう しお コンソメスープ ○ツナ △キャベツ △きゅうり △コーン △にんじん □イタリアンドレッシング □さとう しょうゆ	○いわし ○だいたいず △しょうが □あぶら さとう □かたくりこ さけ ケチャップ ウスターソース △たまねぎ △だいこん △にんじん △ねぎ △えのきたけ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ △こまつな △もやし ○かつおぶし しょうゆ	○ハンバーグ △マッシュルーム □さとう ケチャップ ワイン とんかつソース ○ベーコン △かぼちゃ △たまねぎ △にんじん ○ぎゅうにゅう □バター こむぎこ コンソメスープ しお しょうゆ △もやし きゅうり △にんじん □さとう あおじそドレッシング しょうゆ	△なめしのもと ○ちりめんじゃこ ○あおのり ○だいたいず □さつまいも △にんじん □てんぷらこ □あぶら ○ぶたにく △だいこん △ごぼう △にんじん △こんにやく ○みそ にぼし △ブロッコリー □ごま □さとう しょうゆ	○ぶたにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △グリーンピース △にんにく □あぶら ハヤシルウ ウスターソース ケチャップ ワイン コンソメスープ こしょう ○チキンハム □はるさめ △キャベツ △にんじん □ごまあぶら □さとう す しょうゆ	○とりにく △しょうが △にんじん たまねぎ □こめこ かたくりこ □さとう あぶら さけ しお しょうゆ す ○ベーコン △ほうれんそう △たまねぎ コーン コンソメスープ しお しょうゆ △キャベツ きゅうり △にんじん □さとう フレンチドレッシング しょうゆ 目の愛護デー メニュー
日	11日(金)【ボ有】	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき かきたまじる ごもくまめ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ちゅうかスープ えだまめのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう ホキのなんぼんづけ さつまいものみそしる はくさいのおかかあえ	パン ぎゅうにゅう ポパイグラタン ミネストローネ きんごまヨササラダ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にくじゃが きゅうりのすのもの	パン ぎゅうにゅう ミートボールのてりに ポトフ だいこんサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう すぶた もやしのしそひじきあえ ○キャンディチーズ (小2こ 中3こ)	ごはん ぎゅうにゅう ★とりにくのねぎやき かぼちゃのみそしる あおなのじゃこあえ
おかずのないよう	○さば しお ○たまご ○とうふ ○かまぼこ △たまねぎ △にんじん △ねぎ □かたくりこ だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお ○だいたいず ○かくぎりこんぶ △こんにやく △ごぼう にんじん □さとう しょうゆ みりん	○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 ○ベーコン ○わかめ △たまねぎ △もやし にんじん ちゅうかスープ しょうゆ しお しょうゆ △えだまめむきみ △きゅうり △コーン △にんじん □さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ホキ △たまねぎ △にんじん □さとう こめこ □あぶら 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 ○みそ にぼし △はくさい もやし △こまつな △かつおぶし □さとう しょうゆ	○ウインナー △ほうれんそう たまねぎ △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 ○ベーコン △たまねぎ だいこん △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 しお しょうゆ とんかつソース コンソメスープ △キャベツ きゅうり △チンゲンサイ にんじん □きんごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ちくわ (小2こ 中3こ) ○あおのり □てんぷらこ □こめこ あぶら ○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △こんにやく □あぶら さとう しょうゆ みりん さけ にぼし ○ツナ ○わかめ △きゅうり △にんじん □さとう す しょうゆ	○にくだんご (小2こ 中3こ) □さとう しょうゆ さけ みりん ○とりにく □じゃがいも △たまねぎ △キャベツ △にんじん △しめじ コンソメスープ しお しょうゆ ○ツナ △だいこん △こまつな にんじん □さとう □オリーブあぶら りんごす しお しょうゆ しょうゆ	○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △たけのこ △ピーマン △しょうが □こめこ □かたくりこ □あぶら □さとう ケチャップ しょうゆ さけ す △もやし △きゅうり △にんじん ○しそひじき しょうゆ	○とりにく △ねぎ △にんにく □さとう しょうゆ さけ トウバンジャン ○あつあげ △かぼちゃ △たまねぎ △にんじん ○みそ にぼし ○ちりめんじゃこ △チンゲンサイ △はくさい △にんじん □ごまあぶら □さとう しょうゆ
日	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	10月の給食目標 旬のよさを知ろう	
こんだて	アップルパン ぎゅうにゅう いかのからあげ エリンギスープ きりぼしだいこんのサラダ	ごはん ジョア(マスカット) あきあじカレー だいたいずサラダ ふくじんづけ	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン コーンサラダ ミルメークココア	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき だいこんのすまじる ぶたにくのわふうマリネ	ごはん ぎゅうにゅう だいがくいも マーボーどうふ えのきのあえもの	パン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき オニオンスープ パンプキンサラダ	10月の給食目標 旬のよさを知ろう	
おかずのないよう	△ドライアップル ○いか △しょうが △にんにく □こめこ あぶら しょうゆ さけ ○ベーコン △エリンギ △たまねぎ △もやし △にんじん コンソメスープ しお ○チキンハム △きりぼしだいこん △きゅうり △にんじん コーン □さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにくミンチ □さつまいも △たまねぎ △にんじん かぼちゃ △にんにく しょうが △ダイストマト □あぶら カレールウ とんかつソース コンソメスープ カレーこ しょうゆ ○だいたいず △キャベツ にんじん △ほうれんそう □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ △ふくじんづけ 口座振替日	○ベーコン □スパゲティ △たまねぎ △にんじん △ピーマン △マッシュルーム △さとう □オリーブあぶら ケチャップ こしょう ウスターソース しお とんかつソース ○ツナ △コーン △こまつな △にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ しお こしょう	○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 △にんじん △えのきたけ △ねぎ だしこんぶ けずりぶし しお しょうゆ ○ぶたにく △たまねぎ △きゅうり △にんじん □さとう □あぶら す しょうゆ	□さつまいも □くるごま □あぶら さとう しょうゆ ○とうふ ○ぶたにくミンチ △たまねぎ △にんじん △たけのこ △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 △チンゲンサイ △えのきたけ □ごまあぶら しょうゆ	○とりにく △バジルペースト □オリーブあぶら しょうゆ ワイン 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 コンソメスープ しょうゆ しお しょうゆ ○チキンハム △かぼちゃ △きゅうり たまねぎ △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しお しょうゆ ハロウィン メニュー	～西脇市産の食材～ こめ きんごま さつまいも じゃがいも ねぎ にんにく	

※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しを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



10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	596kcal (650)	761kcal (830)
たんぱく質	24.9g (26.8)	30.6g (34.3)

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

目をたいせつにしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭が痛くなることもあります。目の健康のために、遠くを見て目を休ませることやにんじんなどの目によい食べ物を上手に使いながら栄養バランスのよい食事を心がけましょう。