



2025年

11月のこんだて

給食費口座振替日 11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

※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)。

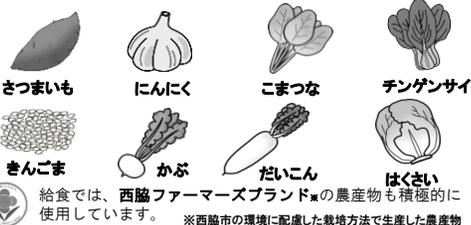
日	4日(火)	5日(水)	6日(木)【ボ有】	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
こんだて	ごはん ○ ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ かぶのすましじる ツナたくあえ ○ ミニフィッシュ	ごはん ○ ぎゅうにゅう ★ とりにくのねぎしょうがやき おいもそしる みどりのかいそうサラダ	パン ○ ぎゅうにゅう ★ ぶたにくのオニオンソース クリームシチュー はるさめサラダ	ごはん ○ ジョア(マスカット) さけのたつたあげ ★ はちぶせなべ りんご	パン ○ ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ オニオンスープ コールスローサラダ	ごはん ○ ぎゅうにゅう さつまいものこめこきあげ ぶたじる はくさいとほうれんそうの きんごまあえ	ごはん ○ ジョア(プレーン) チキンカレー ★ りっちゃんサラダ 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 イタリアンサラダ ○ ミルメークコーヒー
おかずのないよう	△ ころやどうふ △ しょうが △ にんにく □ かたくりこ あぶら しょうゆ さけ しお △ かぶ △ たまねぎ △ えのきたけ △ にんじん ねぎ けずりぶし だしこんぶ しお しょうゆ ○ ツナ △ たくあん △ きゅうり こまつな □ ノンエッグマヨネーズ □ さとう しょうゆ	○ とりにく △ ねぎ しょうが □ さとう しょうゆ みりん ○ どうふ □ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん ○ みそ にぼし ○ わかめ △ レタス △ もやし コーン △ えだまめむきみ □ さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ 黒中1-1 考案メニュー	○ ぶたにく △ たまねぎ にんにく □ さとう かたくりこ さけ しょうゆ こしょう しお みりん くるこしょう ○ とりにく □ じゃがいも △ たまねぎ にんじん ○ ぎゅうにゅう □ なまクリーム □ バター □ こむぎこ □ あぶら コンソメスープ しお こしょう □ はるさめ △ チンゲンサイ △ キャベツ にんじん □ さとう ごまあぶら しょうゆ す	○ さけ △ しょうが □ かたくりこ □ あぶら しょうゆ さけ ○ とりつくね ○ やきどうふ △ はくさい △ ねぶかねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ こんにやく けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん さけ しお △ りんご	○ ハンバーグ □ さとう □ かたくりこ しょうゆ さけ みりん ○ ペーコン △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ チキンブイヨン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう △ キャベツ △ きゅうり △ コーン △ にんじん △ レモンかじゅう □ ノンエッグマヨネーズ □ さとう しょうゆ	○ ちりめんじゃこ ○ あおのり だいず □ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん □ こめこのてんぶらこ □ あぶら ○ ぶたにく △ だいこん ごぼう △ にんじん ねぎ △ こんにやく ○ みそ にぼし △ はくさい △ ほうれんそう □ きんごま さとう しょうゆ 黒中1-2 考案メニュー	○ とりにく □ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが にんにく □ あぶら カレーウ こしょう カレーこ とんかつソース コンソメスープ ○ チキンハム △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん コーン ○ かつおぶし ○ さとう あぶら しょうゆ す しお △ ふくじんづけ	○ ペーコン □ 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 ウスターソース とんかつソース しお こしょう ○ ツナ △ レタス △ きゅうり △ にんじん □ オリーブあぶら □ さとう す しお
こんだて	14日(金)【ボ有】 ごはん ○ ぎゅうにゅう ちくわのこめこいそべあげ かきたまじる えのきのあえもの	17日(月) ○ パインパン ○ ぎゅうにゅう ★ チキンチキンごぼう エリンギスープ コーンサラダ	18日(火) ごはん ○ ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりのすのもの いちごとみかんのゼリー	19日(水) ごはん ○ ぎゅうにゅう ★ ぼんしゅうひやくにちどりの さけかすじょうゆやき おへそじる ★ もちむぎのプチっとおいもサラダ ○ あじつけのり	20日(木) パン ○ ぎゅうにゅう メンチカツ コロコロやさいのスープ ブロッコリーサラダ とんかつソース	21日(金) ごはん ○ ぎゅうにゅう さんまのおろしほんず とうふのすましじる はくさいのしそひじきあえ	25日(火) ごはん ○ ジョア(ストロベリー) ルーローハン わかめスープ ★ レタスのしおちゅうかサラダ	26日(水) なめし ○ ぎゅうにゅう いのかおひらけ だいこんのみそしる うのはないり
おかずのないよう	○ ちくわ (小2こ 中3こ) ○ あおのり □ こめこのてんぶらこ □ あぶら ○ たまご ○ どうふ ○ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ □ かたくりこ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお △ チンゲンサイ △ えのきたけ □ ごまあぶら しょうゆ	△ ドライパイン ○ とりにく △ ごぼう △ えだまめむきみ △ しょうが □ かたくりこ □ さとう あぶら しょうゆ みりん さけ ○ ペーコン △ エリンギ △ たまねぎ △ もやし △ にんじん コンソメスープ しお △ コーン にんじん △ チンゲンサイ □ さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ ぎゅうにゅう □ 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 さけ みりん にぼし ○ ツナ ○ わかめ △ きゅうり △ きゅうり れんこん △ にんじん ○ かつおぶし □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こしょう	○ ぼんしゅうひやくにちどり △ ねぎ しょうが □ さけかす あぶら さとう しょうゆ す みりん ○ ぶたにく △ だいこん たまねぎ △ にんじん こまつな ○ みそ □ きんごま □ もちむぎ □ さつまいも じゃがいも △ きゅうり れんこん △ にんじん ○ かつおぶし □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こしょう 給食甲子園 県代表メニュー	○ メンチカツ □ あぶら ○ チキンハム □ じゃがいも △ たまねぎ △ だいこん △ にんじん コンソメスープ しお こしょう △ ブロッコリー △ キャベツ △ コーン △ にんじん □ イタリアンドレッシング □ さとう	○ さんま △ だいこん □ さとう ぼんずしょうゆ しお しょうゆ ○ どうふ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ ねぎ けずりぶし だしこんぶ しお しょうゆ △ はくさい にんじん △ ほうれんそう ○ しそひじき しょうゆ	○ ぶたにく △ チンゲンサイ △ たまねぎ たけのこ △ しょうが にんにく □ かたくりこ □ さとう ごまあぶら オイスターソース しょうゆ さけ ○ わかめ △ たまねぎ △ もやし にんじん ちゅうかスープ しお しょうゆ △ レタス △ きゅうり コーン □ しおちゅうかドレッシング □ さとう しょうゆ	△ なめしのもと ○ いか ○ あおのり △ しょうが □ こめ あぶら しょうゆ さけ △ だいこん たまねぎ △ はくさい △ にんじん ねぎ ○ 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
こんだて	27日(木)【ボ有】 パン ○ ぎゅうにゅう ポパイグラタン ミネストローネ ツナマヨサラダ	28日(金) ごはん ○ ぎゅうにゅう だいがくいも ★ ごまたんたんスープ きゅうりのちゅうかつづけ	○ とりにく △ ほうれんそう 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 □ こむぎこ しお こしょう ○ ペーコン △ かぶ たまねぎ △ にんじん ダイストマト △ パジルペースト □ さとう あぶら ケチャップ とんかつソース コンソメスープ しお こしょう ○ ツナ △ キャベツ きゅうり △ こまつな にんじん □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ さつまいも □ あぶら さとう しょうゆ ○ ぶたにくミンチ ○ どうふ □ はるさめ △ たまねぎ もやし △ たけのこ △ にんじん ねぎ △ しょうが にんにく ○ とうにゅう みそ □ ごま ねりごま □ ごまあぶら とりがらスープ しお トウバンジャン しょうゆ △ きゅうり □ さとう □ ごまあぶら しょうゆ す しお	○ さつまいも にんにく こまつな チンゲンサイ きんごま かぶ だいこん はくさい 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	19日 給食甲子園 県代表メニュー 給食の献立内容を評価する 全国学校給食甲子園に、 今年度は 全国から1019件の応募がありました。 栄養価や 地元食材の活用が評価され 西脇市の給食が 兵庫県代表に選ばれ ました。	21日 和食の日メニュー 11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や 日本の伝統的な食文化について考える日 として制定されました。給食には、 かつお節や昆布で だしをとったすまし汁、 さんま などが登場します。	

播州百日どりを味わおう!

11月19日の給食には、みのり農業協同組合から無償提供でいただいた「播州百日どり」を使った「播州百日どりの酒かすじょうゆ焼き」が登場します。一般的な鶏は、50日間かけて育てられますが、播州百日どりは、名前の通り、100日間かけて育てられます。主に多可町で育てられており、自然豊かで広々とした鶏舎の中を走り回って大きくなります。そのため、肉厚で かんた瞬間に口の中に シュワーっと肉汁が広がります。うま味たっぷりの播州百日どりを味わいましょう。



～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



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

※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...おもにからだのちょうしを
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
☞印...図書メニュー(今月は「サラダでげんき」から、りっちゃんサラダが登場するよ。)

19日 給食甲子園 県代表メニュー

給食の献立内容を評価する 全国学校給食甲子園に、今年度は 全国から1019件の応募がありました。栄養価や 地元食材の活用が評価され 西脇市の給食が 兵庫県代表に選ばれました。



21日 和食の日メニュー

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考える日として制定されました。給食には、かつお節や昆布で だしをとったすまし汁、さんま などが登場します。



11月の給食目標 和食のよさを知ろう

和食について、裏面で詳しく紹介しているよ!



11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	583kcal (650)	743kcal (830)
たんぱく質	23.2g (26.8)	28.6g (34.3)