



2023年

11月のこんだて

給食費口座振替日 11月27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(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき さつまじる チンゲンサイの しそひじきあえ	げんりょうパン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップかけ (2本) やきそば みかん	パン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき レタススープ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじフライソースかけ ぶたじる はくさいとほうれんそうの おひたし	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみおでん ツナときゅうりのすのもの ぶどうゼリー	げんりょうパン ぎゅうにゅう こめこのチキンカツ ★ カレーヌードル コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ 【とりにくのあまからに ナムル ワンタンスープ	パン ぎゅうにゅう あげぶたとさつまいのマーレードに エリンギスープ ツナとブロッコリーのサラダ りんごジャム
おかずの ないよう	いわし かたくりこ こめこ あぶら さとう しょうゆ みりん さけ とりにく さつまいも にんじん ごぼう こんにやく ねぎ みそ にぼし しそひじき チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ	ウインナー さとう ケチャップ とんかつソース ワイン ぶたにく さつまあげ やきそばめん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ かつおぶし ごまあぶら とんかつソース ウスターソース オイスターソース こしょう	とりにく △ バジルペースト △ オリーブあぶら △ ワイン しょうゆ △ しょうゆ △ にくだんご △ はるさめ △ レタス ほししいたけ △ にんじん たまねぎ △ ごまあぶら △ ちゅうかさスープ △ しょうゆ しお しょうゆ △ チキンハム △ じゃがいも △ きゅうり にんじん △ コーン △ さとう △ ノンエッグマヨネーズ す しお しょうゆ	あじフライ あぶら さとう ケチャップ ウスターソース とんかつソース ぶたにく さつまいも だいこん ごぼう にんじん ねぎ みそ さとう しょうゆ みりん さけ ツナ わかめ きゅうり にんじん コーン さとう しょうゆ	とりにく あつあげ やさいてんポール じゃがいも だいこん にんじん こんにやく みそ さとう しょうゆ みりん さけ ツナ わかめ きゅうり にんじん コーン さとう フレンチドレッシング しょうゆ	こめこのチキンカツ あぶら ぶたにく こめこめん たまねぎ にんじん ねぎ あぶら カレー(アレルギーフリー) カレーこ しょうゆ みりん コンソメスープ にぼし キャベツ きゅうり にんじん コーン さとう フレッシュドレッシング しょうゆ	とりにくミンチ △ にんにく △ さとう かたくりこ △ ごまあぶら さけ しょうゆ トウバンジャン △ もやし にんじん △ ほうれんそう △ にんにく △ さとう ごまあぶら す しょうゆ △ やきぶた △ どうぶ わかめ △ ワンタン △ にんじん △ コーン △ さとう フレッシュドレッシング しょうゆ	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 しょうゆ さけ ペーゴン エリンギ たまねぎ にんじん もやし コンソメスープ しお

日	14日(火)	15日(水)【ボ有】	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)
こんだて	黒田庄産和牛メニュー ごはん ぎゅうにゅう ★ くらだししょうさんわぎゅうと たまねぎのやきにく みそしる こまつなのじゃこあえ	黒中1-2考案メニュー ごはん ぎゅうにゅう ★ さけのムニエルふう ポトフ ★ たまごサラダ	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ みかんジャム	給食甲子園県代表メニュー ごはん ぎゅうにゅう ★ さけかすグラタン ふるさとたつぷり みぞれじる ★ ひやくにちどりごぼう	パン ぎゅうにゅう とりにくのチリソース オニオンスープ キャベツのサラダ ミルメークココア	ごはん ジョア ポークカレー ごぼうサラダ ふくじんづけ	和食の日メニュー ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき かぶのすまじる こまつなのごまあえ ミニたいやき	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ はくさいのちゅうかさスープ ★ はるさめのピリからいため
おかずの ないよう	くらだししょうさんわぎゅう たまねぎ にんにく しょうが ごまあぶら さとう しょうゆ みりん さけ コチュジャン あつあげ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ みそ にぼし ちりめんじゃこ こまつな もやし にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ	さけ パセリ レモンかじゅう こめこ かたくりこ あぶら さとう しょうゆ みりん さけ しょうゆ ワイン しょうゆ ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい コンソメスープ しお しょうゆ ★ たまご キャベツ きゅうり にんじん オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ しお しょうゆ	だいいず ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ダইストマト バジルペースト さとう あぶら ポークパイオン ワイン ケチャップ チリパウダー しょうゆ しお しょうゆ ウスターソース ほうれんそう コーン にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ	ペーゴン さといも ねぎかねぎ にんにく ぎゅうにゅう チーズ みそ さけかす バター こむぎこ こしょう さつまいも かたくりこ だいこん たまねぎ にんじん みずな しょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ ★ ひやくにちどり ひじき ごぼう にんじん えだまめむきみ ほししいたけ しょうが きんごま さとう あぶら しょうゆ みりん にぼし	とりにく △ ねぎかねぎ △ たまねぎ しょうが △ こめこ さとう あぶら △ ケチャップ さけ △ しょうゆ しお △ トウバンジャン ペーゴン たまねぎ にんじん パセリ チキンパイオン しょうゆ しょうゆ コンソメスープ しお いとかまほこ △ キャベツ きゅうり △ にんじん コーン △ オリーブあぶら △ さとう りんごす しょうゆ しお しょうゆ	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく あぶら カレー(アレルギーフリー) カレーこ しょうゆ とんかつソース コンソメスープ ツナ ごぼう れんこん にんじん ほうれんそう ノンエッグマヨネーズ さとう しょうゆ ふくじんづけ	さば しお どうぶ かぶ えのきたけ にんじん ★ ラッキーにんじん はいっているよ! ねぎ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし あぶらあげ こまつな もやし ごま さとう しょうゆ	とりにく △ しょうが にんにく △ かたくりこ △ こめこ あぶら △ しょうゆ さけ △ やきぶた △ はくさい △ チンゲンサイ △ にんじん △ たけのこ ねぎ △ ほししいたけ △ ちゅうかさスープ △ しょうゆ しょうゆ △ ぶたにくミンチ △ はるさめ △ にら にんじん △ にんにく しょうが △ ごまあぶら さとう △ しょうゆ さけ しょうゆ △ トウバンジャン

日	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだて	パン ジョア やきハンバーグたまねぎソースかけ ミネストローネ チンゲンサイのサラダ スライスチーズ	ごはん ぎゅうにゅう ★ ごぼうとれんこんの あまからあげ ぶたじやが りんご	しそごはん ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき さつまいものみそしる ★ かぶときゅうりのちゅうかつづけ	パン ぎゅうにゅう いかにレモンソース コロコロやさいのスープ キャベツのインディアンサラダ
おかずの ないよう	ハンバーグ たまねぎ さとう しょうゆ す みりん しょうゆ チキンハム ビーンズミックス たまねぎ にんじん ダইストマト バジルペースト さとう あぶら チキンパイオン しお コンソメスープ しょうゆ いとかまほこ チンゲンサイ にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	ごぼう れんこん かたくりこ あぶら さとう しょうゆ みりん ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく あぶら さとう しょうゆ みりん さけ にぼし りんご	しそごはんのもと とりにく あぶら ガーリックパウダー カレーこ パプリカ しお しょうゆ あつあげ さつまいも たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ねぎ みそ にぼし かぶ きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ す	ドライパン いか しょうが レモンかじゅう こめこ あぶら さとう かたくりこ しょうゆ みりん さけ ウインナー じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん コンソメスープ しょうゆ しお しょうゆ キャベツ きゅうり にんじん オリーブあぶら さとう しょうゆ りんごす しお カレーこ

11月の給食目標 和食の良さを知ろう



和食には、季節ごとの旬の農産物や水産物をおいしく食べるための知恵が
まっています。
また、和食は自然を尊重していること、おせちやお寿司などの行事食が家
族や地域の結びつきを深めていることから、「ユネスコ無形文化遺産」に認
定されています。(詳しくは、裏面で)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

こめ さつまいも だいこん はくさい ほうれんそう かぶ こまつな
キャベツ みずな ねぎかねぎ ねぎ チンゲンサイ にら しょうが
きんごま

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とになるしょくひん
□印...おもにエネルギーのもとになるしょくひん
△印...おもにからだのちようしをととのえるもと
になるしょくひん
★印...あたらしいメニュー
☺印...かみかみメニュー

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	628kcal (650)	791kcal (830)
たんぱくしつ	26.2g (26.8)	32.0g (34.3)

給食甲子園の県代表に選ばれました!
学校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1079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、西脇市の献立が兵庫県代表
に選ばれました。(17日の給食に登場します)