

# 令和2年度 10月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
献立名	<b>和食の日</b> ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばの塩焼き ごま和え 母子茶	ごはん ニラじゃが ワンタンスープ みかん 味付けのり	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも ごま酢和え	減菜めし かやくうどん きざみきつね キャベツとコーンの炒め物	米粉パン チリコンカン いもりんごフリッター オニオンスープ	<b>三田肉を味わおう</b> 三田牛コンめし ・ごはん ・三田牛コン炒め みそ汁 みかん	<b>目の健康デー</b> キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ レモン和え レタスのスープ	ごはん 八宝菜 焼きギョーザ 焼ビーフン	<b>秋の味覚献立</b> 栗ご飯 さんまのてり焼き 黒豆の枝豆 いも団子汁	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	減麦ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ	
材料名および使用量 (g)	精白米 80 厚揚げ 50 合ミンチ 16 玉ねぎ 40 つきこんにやく 18 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 4 三温糖 2.5 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 1 水 30 さば 50g 1切 白菜 30 ほうれん草 15 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 砂糖 0.1 うすろしよゆ 1.1 母子茶 1本	精白米 80 じゃがいも 45 なたね油(揚げ油) 4.5 ニラ 10 豚ミンチ 10 砂糖 0.8 こいしよゆ 2.16 みりん 0.56 でん粉 0.25 水 5 ベーコン 7 ワンタン皮 5 玉ねぎ 30 人参 10 チンゲン菜 10 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしよゆ 5.5 こいしよゆ 0.03 水 1.15 みかん 1 味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 30 人参 15 角こんにやく(大) 10 さやいんげん 10 だし昆布 2 煮干し粉 10 三温糖 3 こいしよゆ 3.5 うすろしよゆ 3.5 水 50 ししゃも 1尾 キャベツ 35 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 砂糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 水 2 みかん 1 味付けのり(小袋) 1	精白米 70 菜めしの素 2.5 うどん(ゆで) 40 かまぼこ 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 こいしよゆ 0.5 うすろしよゆ 6.3 水 120 油揚げ 25 けずり節 1 砂糖 3 こいしよゆ 3 水 24 キャベツ 30 しめじ 10 ホールコーン 5 塩 0.15 こいしよゆ 0.03	米粉パン 1 ひよこ豆 12 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 鶏ミンチ 10 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こいしよゆ 0.02 チキンピジョン 2 さつま芋 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 牛乳 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 玉ねぎ 40 人参 5 キャベツ 10 人参 10 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.15 うすろしよゆ 5.4 こいしよゆ 0.05 水 115	精白米 80 三田肉★ 70 こいしよゆ 2 トウバンジャン 0.05 砂糖 0.5 にんにく 0.2 土しよが 0.3 れんこん水煮 10 砂糖 1 こいしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 白菜 40 人参 3 塩 1.4 砂糖 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 レタス 25 ベーコン 5 玉ねぎ 35 人参 5 マッシュルーム 5 チキンピジョン 0.01 ローリエ粉末 2.7 塩 0.5 うすろしよゆ 0.04 こいしよゆ 110	精白米 80 ピラフの素 25.66 鶏肉皮付き 38 レバー(下味つき) 12 でん粉 6 なたね油(揚げ油) 5 大豆(ゆで) 5 砂糖 2 こいしよゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 水 2 白菜 40 人参 3 塩 1.4 砂糖 0.12 ギョーザ(大) 1 ビーフン 8 チキンハム(短冊) 7 キャベツ 10 玉ねぎ 7 人参 7 青ねぎ 3 塩 0.15 こいしよゆ 0.03 うすろしよゆ 1.35	精白米 80 くり(むきみ) 21 塩 0.84 さんまの開き 50g 1切 こいしよゆ 2.1 砂糖 1 みりん 0.7 でん粉 0.2 水 3 黒豆の枝豆 20 塩 0.3 いももち 25 油揚げ 5 小松菜 10 人参 10 白ねぎ 10 だし昆布 1 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.07 水 125	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 10 グリーンピース 3 人参 15 玉ねぎ 40 オリーブ油 0.5 プレーンオムレツ 1 きゅうり 15 ポークハム 5 ホールコーン 5 人参 5 すき昆布 0.3 花かつお 1 ドレッシング(和風) 1 水 1	精白米 63 押麦 7 豚肉 16 人参 5 ニラ 7 白菜キムチ 15 千切りたくあん 15 こいしよゆ 0.3 ごま油 0.8 さつま芋 70 なたね油(揚げ油) 5 黒いりごま 0.5 砂糖 5 こいしよゆ 1 水 10 カットわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.1 うすろしよゆ 5.4 こいしよゆ 0.03 水 112		
小 エネルギー(kcal)	585(26.1) / 733(32.6)	633(18.7) / 757(21.7)	593(23.3) / 734(29.7)	588(20.7) / 720(24.8)	618(23.9) / 771(29.4)	685(29.0) / 826(35.3)	658(23.9) / 810(29.0)	606(22.2) / 772(28.0)	654(25.9) / 791(30.6)	628(25.2) / 786(31.0)	639(19.3) / 785(22.9)	
中(たんぱく質(g))	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	26.8g	
学校給食摂取基準	小学校 小学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g	中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g	[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)		[赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)		[緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)		※うどん、中華そばは日本そばと同じラインで製造されています。		※太字は三田の食材を使用しています。	

## 10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～  
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



バランスのよい朝ごはん  
1日を元気にスタート  
朝食に“ごはん”と“野菜”も食べよう

主食・主菜・副菜を1日  
2回は組み合わせよう  
主食(ごはん、パン、麺類)  
体を動かすエネルギーのもと  
主菜(肉、魚、卵、大豆製品)  
体をつくるもと  
副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)  
体の調子を整える



ひょうごの“食”  
を味わおう  
◆地域の“旬”の食材を食べよう  
◆家族や友人と一緒に食事をしよう

毎日の食事に  
野菜料理をプラス一皿  
サラダ 煮物 おひたし

◆いざという時に備え、食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分準備しておきましょう。

～【ひょうごの食育月間ポスター】より引用～

ろすのん  
私たちにできること  
食事時間をしっかりとり、苦手なものでもひと口は食べてみよう!

いただきます  
ごちそうさまでした

お茶わん、ぴかぴかをめざそう!  
(残ったものゼロ)

### 考えよう!食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～  
現在、日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間600万トンを超えています。

年間で東京ドーム16杯分!

1人1日お茶わん1杯分の食べ物が捨てられているのと同じ量になります。

おむすび、ころりん! 1億個。  
日本では、今日も1人につき、おむすび1個分、合わせて1億個以上の食べ物が捨てられています。

1人1日お茶わん1杯分

みんなで考えよう  
買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう!

# 令和2年度 10月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

## 三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 和風ハンバーグのきのこソースかけ ひじきの煮付け 沢煮椀	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 菜わかめのきんぴら 呉汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 カットコーン	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ ヨーグルト お魚ソーセージ(中学校のみ)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し おひたし	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ちりめんじゃこの和え物 さつまいものみそ汁	ごはん みそカツ 大根の酢の物 すまし汁	ごはん 鯖のごまみそ焼き 鰯干し大根の煮付け けんちん汁	世界のパン ピタパン 鮭のマリネ ポイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ パンパンスープ	お月見献立 減ごはん いかの煮付け かつお和え いも煮汁 お月見だんご	兵庫の海の幸 ごはん たこのカレー ゆで卵 小松菜とエリンギのソテー
材料名および使用量(g)	精白米 80 豆腐入りハンバーグ 1こ しめじ 3 玉ねぎ 12 にんにく 0.15 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 1.5 料理酒 1 でん粉 0.15 水 3 ひじき 2.7 油揚げ 6 人参 6 煮干し粉 1 三温糖 2.8 こい口しょうゆ 4 水 15 鶏肉皮付き 10 白菜 25 大根 10 あらいごぼう 5 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 水 120	精白米 80 ほっけ 50g 1切 菜わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こい口しょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 厚揚げ 15 豆腐B 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 25 えのきたけ 10 もやし 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 5 水 120	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 こい口しょうゆ 3.5 水 40 キャベツ 15 緑豆はるさめ 4 もやし 5 まぐろ油漬け 5 人参 5 酢 2.5 砂糖 1.4 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 カットコーン 5cm 1こ 塩 0.1 ※カットコーン 幼 2.5cm 中 5cm	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉(小袋) 1こ ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 15 鶏卵 30 さやいんげん 5 じゃがいも 40 パセリ 1 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.5 こい口しょうゆ 0.04 水 80 ヨーグルト 1こ お魚ソーセージ(中学校のみ) 1本	精白米 80 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 ほろれん草 15 もやし 25 ちりめんじゃこ 3 砂糖 0.2 うす口しょうゆ 0.75 水 20 厚揚げ 30 人参 5 豆腐 20 かまぼこ 5 えのきたけ 8.5 青ねぎ 110 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 125	精白米 80 豚カツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 八丁みそ 3.2 みりん 2 白いりごま(すり) 0.5 みりん 0.8 水 3.2 大根 30 人参 5 砂糖 1.5 油揚げ 0.1 酢 3 豆腐 35 人参 10 かまぼこ 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 けずり節 5 うす口しょうゆ 5.4 水 125	精白米 80 さわら 50g 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 玉ねぎ 1.05 砂糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 キャベツ 2 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 鶏肉皮付き 10 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 40 人参 10 グリンピース 3 ホワイトルウ 8 ホワートルウ 5 生クリーム 5 白ねぎ 15 でん粉 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.9 こしょう 0.05 水 85 ※ピタパン(小袋) 幼・小1・小2 60g 小3~中 80g	精白米 70 いか(輪切り) 55 三温糖 4 うす口しょうゆ 2.7 こい口しょうゆ 3 料理酒 4 水 15 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うす口しょうゆ 1.08 砂糖 0.1 鶏肉皮付き 10 里芋 40 大根 20 人参 10 つきこんにやく 7 青ねぎ 7 けずり節 4 みそ 7.5 塩 100 お月見だんご(小袋) 1こ こい口しょうゆ 0.4 こしょう 0.03	精白米 80 たこ(まだこ)★ 30 まぐろ油漬け 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 50 人参 10 にんにく 0.1 オニオンソテー 5 カレールウ 10 りんごピューレ 3 ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.15 こしょう 0.02 水 55 鶏卵 1 小松菜 15 キャベツ 20 エリンギ 7 ホールコーン 5 塩 0.15 こい口しょうゆ 0.4 こしょう 0.03		
小 エネルギー(kcal) 中 (たんぱく質(g))	626(22.4) / 746(26.2)	592(26.1) / 709(30.8)	655(25.6) / 784(30.5)	627(20.6) / 825(28.6)	591(23.6) / 720(29.7)	639(25.8) / 764(30.4)	673(23.0) / 755(29.8)	612(26.5) / 730(31.1)	659(29.5) / 746(34.2)	612(27.4) / 730(33.2)	671(26.8) / 797(31.0)

給食費振替日  
10月26日



学校給食摂取基準 小学校 中学生 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g [黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) ※うどん、中華そばは日本そばと同じラインで製造されています。 ※太字は三田の食材を使用しています。  
 中学校 エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) ※献立は都合により変更することがあります。 ★は提供された県産の食材を使用しています。  
 [緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

## 三田産・兵庫県産の食を味わおう!

### ★三田肉・三田牛

三田の気候風土の特徴は、1日の寒暖差にあります。この気候風土が、牛の体を引き締め、肉質をより高めてくれると言われています。

**8日**  
三田肉を味わおう

三田牛コンめし  
・ごはん  
・三田牛コン炒め  
みそ汁  
みかん  
牛乳

### 三田牛コン炒め ごはんと混ぜて『三田牛コンめし』に!

<b>&lt;材料&gt;</b>	<b>5人分</b>	<b>&lt;作り方&gt;</b>
三田肉	350g	① 牛肉は細切りし、Aの調味料で下味をつける
こい口しょうゆ	小さじ2	② れんこんは、うすいイチヨウ切りにする
トウバンジャン	適量	③ ①の牛肉を炒め、②のれんこんを加えて、火が通るまで炒める
砂糖	小さじ1	④ Bの調味料と水を加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする
おろしにんにく	小さじ1	☆ごぼう、にんじんなどお好みの野菜をプラスしても美味しいです。
おろししょうが	小さじ1	
れんこん	5cm分	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	各大さじ1/2	
(こい口・うす口)		
料理酒	大さじ1/2	
酢	小さじ1	
水	100cc	



令和元年度 絵手紙コンクール 入賞作品より

10月は、三田特産の黒大豆枝豆が登場します。また、今年度の県事業(緊急経済対策制度)を活用して、この度の新型コロナウイルス感染症の影響を受けた県産食材(和牛肉、水産物、米粉)を学校給食に使用することで、消費の拡大を図りながら、子どもたちにそのおいしさとおふささとの魅力を伝えてほしいと思っています。今月は、三田肉とマダコです。

### ◆三田産黒大豆枝豆

**13日**  
秋の味覚・三田の味

栗ごはん  
さんまのteri焼き  
黒豆の枝豆  
いも団子汁  
牛乳

10月上旬から2週間だけ味わえる秋の味覚『三田産黒大豆枝豆』は、粒が大きくて、コクとうまみが魅力です。毎年三田の特産物として塩ゆでしたものが、給食に登場します。今年も美味しい枝豆が収穫できるように、このまま台風の影響を受けず、順調に育ててほしいです。



### ★マダコ

**30日**  
兵庫の海の幸

ごはん  
たこのカレー  
ゆで卵  
小松菜とエリンギのソテー  
牛乳

マダコの漁獲量は、兵庫県が全国2位を誇ります。産地は、明石や淡路など播磨灘が有名です。タコの旬は夏で、秋の産卵までに栄養を蓄えます。タコにはタウリンというアミノ酸が豊富に含まれています。うまみがあって美味しいです。兵庫県産のタコを使って、10月の給食は『たこのカレー』2月は『たこのからあげ』が登場する予定です。