

令和7年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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	うずまきパン チリコンカン スイートアップル オニオンスープ	ごはん あじの竜田揚げ 筑前煮 とうがんと汁	お月見こんだて 減ごはん 赤魚の西京焼き ごま和え いも煮汁 お月見だんご	いわしの日 ごはん いわしの蒲焼き 酢の物 沢煮椀	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン(小・中のみ)	パン 鶏肉のりんごソースかけ ツナとポテトのサラダ パンブキンスープ	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 手作りふりかけ 大根のごま酢あえ	目の愛護デー キャロットピラフ チキンメンチカツ ほうれん草とコーンのソテー 具だくさんスープ	ごはん きのこ井の具 かつお和え さつまいものみそ汁	スライスパン 白身魚フライ 中濃ソース(フライ用) 海と畑のサラダ レタスのスープ	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え
材料名および使用量(g)	パン 1こ ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 豚ミンチ 10 トマトダイスカット 20 ケチャップ 4 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイオン 2 さつま芋 27 りんご 18 上白糖 2 水 6 玉ねぎ 30 ベーコン 7 人参 10 マッシュルーム 5 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 あじ 1切 土しよが 0.4 こいしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 鶏肉皮付き 10 角こんにやく(中) 7 人参 5 あらいごぼう 7 さやいんげん 3 れんこん水煮 10 煮干し粉 2 三温糖 1.2 うすろしよゆ 1.2 こいしよゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 とうがんと汁 30 人参 7 しめじ 5 油揚げ 5 青ねぎ 5 塩 0.3 うすろしよゆ 4.7 削り節 5 だし昆布 0.5 水 130	精白米 70 赤魚の西京漬 1切 小松菜 15 キャベツ 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.2 鶏肉皮付き 20 里芋 30 つきこんにやく(白) 10 人参 10 青ねぎ 5 削り節 5 料理酒 0.5 うすろしよゆ 4 塩 0.2 水 105 お月見だんご 1袋	精白米 80 いわし 1切 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.3 こいしよゆ 3.8 みりん 1.8 でん粉 0.25 水 5 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1.4 とうパンジャン 1.8 テンメンジャン 2 でん粉 2 豆腐 20 白菜 20 大根 15 人参 5 みつば 7 だし昆布 1 削り節 4 うすろしよゆ 0.2 塩 4.8 水 115	精白米 80 豆腐 80 合ミンチ 16 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 とうパンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよゆ 3.5 水 40 緑豆ほろさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 テンゲン菜 10 うすろしよゆ 1.8 こしょう 0.02 ごま油 0.5 カットコーン 1 塩 0.1	パン 1枚 鶏肉(テキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しよが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいしよゆ 3 料理酒 1 じゃがいも 35 まぐろフレーク 4 玉ねぎ 20 人参 3 パセリ(乾燥) 0.05 なたね油 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 ベーコン 5 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 35 天根 15 しめじ 7 ホワイトルウ(米粉) 8 牛乳 15 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 水 85	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 30 煮干し粉 2 三温糖 3 うすろしよゆ 3.15 こいしよゆ 3.5 みりん 2 水 35 ひじき 2 ちりめんじゃこ 1.5 花かつお 1 三温糖 0.9 こいしよゆ 2.7 みりん 0.9 天根 35 人参 5 白いりごま 0.3 白いりごま(すり) 0.3 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3	精白米 70 ピラフの素 25.66 チキンメンチカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいしよゆ 0.4 料理酒 5 みりん 20 水 7 えのきたけ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.3 うすろしよゆ 5 こしょう 0.02 水 125	精白米 80 鶏ミンチ 30 しめじ 10 干しいたけ 0.3 あらいごぼう 10 人参 3 さやいんげん 3 土しよが 1 三温糖 1.8 こいしよゆ 4 塩 1.5 みりん 0.5 うすろしよゆ 0.9 酢 0.1 レモン汁 0.5 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすろしよゆ 1.1 上白糖 0.2 さつま芋 30 白菜 25 人参 10 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	パン 1こ 白身魚フライ 1こ なたね油(揚げ油) 5 中濃ソース(フライ用) 1袋 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 6 ひじき 0.3 塩 1 うすろしよゆ 0.9 水 1.3 鶏卵 0.5 レタス 25 ベーコン 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 人参 5 レモン汁 5 マッシュルーム 5 チキンブイオン 5 うすろしよゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.04 水 105	精白米 80 牛肉 25 じゃがいも 45 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.1 カレールウ(米粉) 12 りんごピューレ 5 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7



10月10日は目の愛護デー

目の健康について考え、日ごろから心がけることを確認☑しましょう。
また、夏の猛暑による『目の日やけ』が増えています。対策をして目を守りましょう。

スマホやゲームを使う時

- 画面から約30cm以上はなす
- 1回に見る時間は約30分以内にする
- 明るいところで見る※ねる前はひかえる
- ★ 遠くのもの、外の景色を見るなど、5分ほど目を休ませましょう。

目の日やけ対策

- 外に出る時は、ぼうしをかぶり、日がさなどで日よけする
- 太陽を直視しない
- ★ 目を閉じて、保冷剤などで冷やしましょう。

目の健康によい食べ物

ビタミンA



アントシアニン



ビタミンAが不足すると
暗い場所で目が見えにくくなる

10月10日の献立は、目の健康によい食べ物を多く取り入れています。
栄養素【ビタミンA】を多く含む『にんじん』を使ったお家で作れるレシピを紹介します。

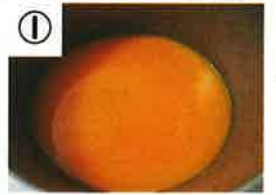
キャロットピラフ



- <材料>
- 米 2合
 - にんじんジュース 200ml (甘くないもの)
 - にんじん 20g
 - ピーマン 2こ
 - ベーコン 5枚
 - コンソメ 2個
 - 塩 適量

◆作り方◆

- ① お米をとき、にんじんジュースと水を炊飯器の目盛りに合わせて入れる
- ② にんじん、ピーマンをみじん切り、ベーコンは短冊切りにする
- ③ 切った食材とコンソメを加えて軽くまぜて炊飯する
- ④ 炊きあがったら底からよく混ぜる味をみて塩をふる



具材をアレンジしてみよう!

*具材に、シーフードミックスなどもおすすめです。

令和7年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	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
献立名	ごはん 焼きシューマイ(えび) ナムル(ごま) キムチスープ	わかめごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ きゅうりとツナのすのもの 白菜と春雨のスープ	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き まわかめのきんぴら(ごま) みそ汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポトフ お魚ソーセージ ヨーグルト(小・中のみ)	秋の味覚献立 栗ご飯 トラウトの塩焼き 黒豆の枝豆 いも団子汁	ごはん 中華煮(いか) 焼ビーフン みかん	ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ かつおぶりかけ(中学校のみ)	サラダで元氣 パン プレーンオムレツ 元氣になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも 煮びたし りんごゼリー	リクエスト献立 ごはん かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんの炒め物 お米の麺汁 味付けのり
材料名および使用量(g)	精白米 80 えびシューマイ 1こ 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 鶏肉皮付き 16 豆腐 20 白菜キムチ 10 玉ねぎ 20 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 4.5 うすろしょうゆ 3.6 塩 0.3 水 120	精白米 80 わかめご飯の素 2.29 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 3 土しよが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 きゅうり 25 キャベツ 10 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 ほろさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 ほっけ 1切 まわかめ 6 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 煮干し粉 0.5 三温糖 2 こいりしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 厚揚げ 15 じゃがいも 25 大根 15 えのきたけ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 30 じゃがいも 40 ひよこ豆 8 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすろしょうゆ 2.5 こしょう 0.04 水 75 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 トラウト 1切 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 いももち 25 小松菜 10 大根 20 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 1 うすろしょうゆ 5 こしょう 4.8 塩 0.15 水 115	精白米 80 さば 20 いか短冊(小) 20 厚揚げ 30 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 30 削り節 3 三温糖 1 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 豆腐 20 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110	精白米 80 さば 20 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 ごいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 さつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 上白糖 3.5 こいりしょうゆ 0.7 水 7 カットわかめ 0.3 鶏肉皮付き 10 人参 5 豆腐 20 玉ねぎ 25 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 パン 1こ プレーンオムレツ 1こ キャベツ 30 きゅうり 15 チキンハム 5 ホールコーン 5 人参 5 きざみ昆布 0.2 花かつお 1 和風ドレッシング 1袋 マカロニ(ABC) 3 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 35 人参 5 セロリ 5 パセリ(乾燥) 0.05 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 豚肉 20 大根 50 厚揚げ 35 人参 15 ちくわ 10 さやいんげん 10 三温糖 3 こいりしょうゆ 3.5 うすろしょうゆ 3.15 水 50 ししゃも 1尾 白菜 25 小松菜 15 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 りんごゼリー 1こ 味付けのり 1袋	精白米 80 かぼちゃコロッケ 1こ なたね油(揚げ油) 5 豚肉 15 れんこん水煮 15 さやいんげん 3 塩 0.1 こいりしょうゆ 0.8 こしょう 0.03 料理酒 0.5 ビーフン(平めん) 5 油揚げ 5 白菜 20 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 うすろしょうゆ 0.5 削り節 5 みりん 6 水 0.3 味付けのり 1袋		



給食費振替日
10月27日



お米ができるまで

3~5月頃



田んぼの準備
田起こし
田んぼの土を掘り起こして
空気をいれ、土をやわらかくする

代かき
田んぼに水を入れて肥料をまき
田植えに備えて土を平らにならす

6~8月頃



種もみを選別して育苗箱にまき発芽させる

1粒のお米が種になる

ビニールハウスで
苗が大きくなるまで育てる

5~6月頃



田植え
苗の長さが約10センチ、葉が3~4枚程度に
なったら田植え機に苗をセットして、田植えを行う

9~10月頃



稲かり
お米が実り、重さで穂先がたれ、
外の皮が黄金色になったら稲をかる



6~8月頃



水の管理・除草など
こまめに水の量を調整し、
雑草をとったり、稲の病気に注意する
1つの穂に約200~300個の
花が咲き、この花がお米になる
この時期の天候が収穫量に大きく影響する

稲かり後もお米を【乾燥】させ、もみから
玄米にする【もみすり】などの作業が続きます



参考文献:お米のある食生活応援BOOK
兵庫県米穀事業協同組合