

# 令和7年9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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	夏バテへっちゃんら献立 ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりの香漬け(ごま) かぼちゃのみそ汁	世界の料理 韓国 ごはん 鱈のヤンニョムカンジャンかけ チンゲン菜のごま油炒め キムチスープ	小パン なすのミートスパゲティ プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング	ごはん 赤魚の西京焼き 酢の物 いも団子汁 パイナップル	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	母子茶を食べよう しそご飯 ちくわの母子茶揚げ 煮びたし けんちん汁	沖縄料理 ごはん ラフテー(豚肉の角煮) ピーマンチャンプルー(卵) とうがん汁	パン 鮭フライ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	ごはん 照り焼きハンバーグ ツナの和え物 みそ汁	減ごはん さばの塩焼き きゅうりともやしの酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 30 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 1 玉ねぎ 15 ニラ 5 土しょうが 0.5 にんにく 0.15 りんごピューレ 2.4 上白糖 1.1 こいロしょうゆ 2.5 みりん 1.4 唐辛子(一味) 0.01 きゅうり 30 土しょうが 0.15 こいロしょうゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 塩 0.03 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 西洋かぼちゃ 30 厚揚げ 20 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 4 みそ 8.5 水 120	精白米 80 さつまいも 100 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 削り節 0.2 こいロしょうゆ 2.5 みりん 2 にんにく 0.2 でん粉 3.5 チンゲン菜 20 人参 7 もやし 20 塩 0.2 こいロしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 ごま油 0.3 豚肉 10 豆腐 20 白菜キムチ 10 えのきたけ 10 カットわかめ 0.5 チキンピジョン 4.5 うす口しょうゆ 3.6 塩 0.3 水 120	精白米 100 スパゲティ 27 豚ミンチ 16 なす 7 人参 15 玉ねぎ 15 削り節 3 いももち 0.5 厚揚げ 1 人参 5 しめじ 5 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 0.08 水 4 プレーンオムレツ 10 キャベツ 30 きゅうり 15 ポークハム 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	精白米 80 豆腐 10 合ミンチ 16 小麦粉 10 大豆(ひきわり) 5 玉ねぎ 1.4 人参 1.8 ニラ 2 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 でん粉 2 こいロしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 10 ピーマン 8 キムチ 7 キャベツ 10 玉ねぎ 10 人参 7 なたね油 0.7 塩 0.08 うす口しょうゆ 1.35	精白米 80 しそご飯の素 1.71 ちくわ 1本 小麦粉 6 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 白菜 25 小松菜 15 削り節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 豆腐 4 大根 20 人参 5 つきこんにやく 10 白ねぎ 5 でん粉 1.5 だし昆布 0.5 しめじ 5 削り節 5 うす口しょうゆ 5.5 水 110	精白米 80 豚肉(角) 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.9 青ねぎ 2.5 三温糖 3 こいロしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ピーマン 4 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 人参 5 にんにく 0.2 セリ(乾燥) 0.05 チキンピジョン 1 ローリエ粉末 0.01 トマトダイスカット 15 上白糖 0.3 塩 0.9 こしょう 0.05 水 100	精白米 80 ハンバーグ 100 上白糖 0.6 こいロしょうゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 白菜 35 人参 5 まぐろフレーク 7 上白糖 0.2 うす口しょうゆ 0.05 レモン汁 0.3 じゃがいも 20 玉ねぎ 20 油揚げ 5 人参 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 みそ 8.5 水 115	精白米 70 さば 100 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うす口しょうゆ 0.9 塩 0.2 鶏肉(皮付き) 10 豆腐 20 つきこんにやく 10 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 削り節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.1 ぶどうゼリー 115 水 10		

いももちは  
よくかんでたべましょう

## 食べチャオさんだ！給食センター探検隊

“食べチャオさんだ！”食育推進事業で、2年ぶりの開催となる「給食センター探検隊」が7月22日にゆりのき台給食センターで行われ25組53名の参加がありました。  
普段は見ることのできない給食センターの調理場を探検し、給食のよさやこだわりを知りました。



★ 下処理室  
野菜の代わりに水風船で作業を体験♪



給食にはたくさんの三田産の野菜が使われていることが初めて知れました。



冷凍庫の中が思ったいじょうに寒くてびっくりしました。

★ 調理&配缶  
水をはった釜をかき混ぜてみたよ！



★ 洗浄室



Zoom(給食時間に視聴できる動画)以外のところがいっぱいみれて楽しかったです。



大きな杓で  
水をすくって  
入れたよ！

おおかずでおたま10人分の水をすくわせてもらった時、とても重かったので毎日これを続けたら、きん肉ムキムキになりそう！



★ コンテナ&配送車



コンテナを動かしてみたよ！

配送車の中にも入って  
みたよ



三田市HPにも当日の様子を公開中  
三田市 給食センター探検隊

(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)△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)  
※献立は都合により変更することがあります。  
※太字は三田の食材を使用しています。  
※揚げ油は複数回使用しています。

# 令和7年9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(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	世界の料理 タイ ごはん ガバオライスの具 レモン和え お米の平めんスープ	世界のパン (インド) ナン チキンカレー たこいひら天 海と畑のサラダ	減ごはん 夏野菜のかき揚げ 切干し大根の煮付け かきたま汁	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	世界の料理 中国 ごはん ホイコーロー 焼きギョーザ 粟米湯(卵なし)	パン 大豆と鶏肉のカレー煮込み 豚肉ときゅうりのマリネ 野菜スープ	減ごはん 豚じゃが ししやも たくあん和え わらび餅	ごはん ピビンバ(ごま) 春巻 わかめスープ	ごはん 三色丼(とりそぼろ) 三色丼(炒り卵) みそ汁	九州の味めぐり 減ごはん タイビーエン(いか) ピーマンとちくわの炒めもの がね揚げ かつおぶりかけ
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚ミンチ 25 玉ねぎ 25 人参 7 赤ピーマン 5 たけのこ水煮 5 にんにく 0.15 なたね油 0.4 塩 0.16 こしょう 0.01 こいりしょうゆ 1.6 ノンブラー 0.8 オイスターソース 2.4 上白糖 1.6 バジル乾燥 0.03 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7 鶏肉皮付き 10 ピーマン(平めん) 5 キャベツ 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.25 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125	ナン 1袋 鶏肉皮付き 50 ターメリック 0.3 塩 0.2 玉ねぎ 60 ひよこ豆 10 オニオンソテー 40 にんにく 0.8 土しよが 0.6 カレー粉 0.5 クミンパウダー 0.2 ガラムマサラ 0.02 チャツネ 1 塩 0.8 水 30 たこいひら天 1 キャベツ 20 まぐろフレーク 10 ホールコーン 7 ひじき 0.3 人参 7 上白糖 1 塩 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	精白米 70 西洋かぼちゃ 12 玉ねぎ 7 ちくわ 6 にがうり 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 8 なたね油(揚げ油) 4 切干し天根 5 人参 5 油揚げ 5 削り節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1 うすろしょうゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏卵(液卵) 20 鶏肉皮付き 10 白菜 15 玉ねぎ 15 人参 10 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 5.8 水 110	精白米 80 ほっけ 1切 大豆(ゆで) 8 ちくわ 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 人参 7 あらいごぼう 5 えのきたけ 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みりん 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 120	精白米 80 キャベツ 1 たけのこ水煮 5 ピーマン 15 人参 5 カレールー(米粉) 4 塩 0.05 こしょう 0.02 水 20 豚肉 10 きゅうり 15 玉ねぎ 10 土しよが 1 みそ 1 上白糖 0.5 うすろしょうゆ 0.9 みりん 1 酢 1 ベーコン 5 キャベツ 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 セロリ 5 チキンピジョン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	パン 1こ 鶏肉皮付き 12 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 15 人参 5 カレールー(米粉) 4 塩 0.05 こしょう 0.02 水 20 豚肉 10 きゅうり 15 玉ねぎ 10 土しよが 1 みそ 1 上白糖 0.5 うすろしょうゆ 0.9 みりん 1 酢 1 ベーコン 5 キャベツ 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 5 セロリ 5 チキンピジョン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うすろしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 70 豚肉 20 にんにく 50 土しよが 15 大豆もやし 50 人参 15 ほうれん草 15 白いりごま 7 白いりごま(すり) 2 ごま油 3.24 うすろしょうゆ 3.6 こいりしょうゆ 1 料理酒 2 水 32 ししやも 1尾 キャベツ 25 小松菜 15 干切りたくあん 4.6 うすろしょうゆ 0.9 わらび餅 1袋	精白米 80 牛肉 25 にんにく 0.2 土しよが 0.3 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 白いりごま 0.4 白いりごま(すり) 0.4 上白糖 2.5 酢 1.2 うすろしょうゆ 5.5 ごま油 1.2 なたね油(揚げ油) 5 カツわかめ 0.3 豆腐 30 人参 10 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 チキンピジョン 8 塩 0.1 うすろしょうゆ 4.8 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しよが 1 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.8 料理酒 1.5 鶏卵(液卵) 30 なたね油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 厚揚げ 20 しめじ 7 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 水 8.5 120	精白米 70 ほろさめ 7 キャベツ 25 豚肉 10 いか短冊(小) 20 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 3 料理酒 2 塩 0.4 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.03 水 105 ピーマン 10 ちくわ 10 あらいごぼう 10 つきこんにやく 3 人参 5 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 さつま芋 30 土しよが 0.5 小麦粉 6 黒砂糖 0.5 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 かつおぶりかけ 1袋

## 9月のご飯について

平成4年から、三田市の学校給食では、いつでも「三田米」を使用してきました。しかし、全国的に令和6年度産のお米が不足しており、三田米も例外ではありません。そのため、9月からは「兵庫県産米」を使用することになりました。今年のお米が実り、これまで通りに一年を通して三田のお米を給食で味わえるようになることを願っています。



給食費振替日

### 防災クイズ

正しいのはどっち?

**Q1** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

A: 火を消す

B: 自分の身を守る

**Q2** 災害用に備える食べ物、何日分がよい?

A: ×2日分

B: ×7日分

**Q3** 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量?

A: コップ2はい(400ml)分

B: ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくとい?

A: 災害が起きるまで絶対に食べない

B: 食べる

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

A: きらいだけれど長持ちするもの

B: 好きなもの

### 防災クイズ

正しいのはどっち?

こたえ

**ゴール**

日頃から家族で話し合うことも防災への意識を高めることにつながります