

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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	パン 鶏肉のりんごソースかけ ツナとポテトのサラダ パン焼きスーパ	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 焼きシューマイ(えび) ナムル(ごま) キムチスープ	まごわやさしい ごはん ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら(ごま) 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	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 さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	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 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)	パン 鶏肉(デキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいりしょうゆ 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 人参 10 しめじ 7 ホワイトルウ(米粉) 8 牛乳 15 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.05 水 85	精白米 70 赤魚の西京漬け 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 うすろしょうゆ 1.2 鶏肉皮付き 20 里芋 30 つきごんにやく(白) 10 人参 10 青ねぎ 5 削り節 5 料理酒 0.5 うすろしょうゆ 4 塩 0.2 水 105 お月見だんご 1袋	精白米 80 いわし(蒲焼き) 1切 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.3 こいりしょうゆ 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 うすろしょうゆ 1.8 豆腐 20 白菜 20 大根 15 人参 5 あらいごぼう 7 だし昆布 2.5 削り節 1 塩 4 うすろしょうゆ 0.2 水 115	精白米 80 えびシューマイ 1切 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 ほっけ 1切 茎わかめ 6 あらいごぼう 10 人参 5 つきごんにやく 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 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 5 水 115	パン 白身魚フライ 1切 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 上白糖 1 塩 0.04 うすろしょうゆ 0.9 水 1.3 レモン汁 0.5 レタス 25 ベーコン 5 じゃがいも 20 玉ねぎ 25 人参 5 マッシュルーム 5 チキンピジョン 5 うすろしょうゆ 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 鶏肉 5 白菜 20 もやし 7 人参 5 えのきたけ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 みそ 0.3 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125	精白米 80 さば 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 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 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 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 ピーマン(平めん) 27 油揚げ 5 りんご 18 上白糖 2 水 6 玉ねぎ 30 人参 7 削り節 10 だし昆布 5 みりん 5 オニオンソテー 5 塩 0.15 うすろしょうゆ 4.5 こしょう 0.05 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120		

[黄] □ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤] ○ 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。

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 お米をとぎ、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
- *具材に、シーフードミックスなどもおすすめです。



具材をアレンジしてみよう!

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 豚肉と大根の煮物 ししゃも 煮いたし りんごゼリー	ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ かつおふりかけ(中学校のみ)	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	サラダで元気 パン プレーンオムレツ 元気になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	三だしの日 ごはん あじの竜田揚げ 筑前煮 とうがん汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン(小・中のみ)	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	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	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)	ごはん きのこ丼の具 かつお和え さつまいものみそ汁	ごはん 中華煮(いか) 焼ビーフン みかん
材料名および使用量(g)	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 こいししょうゆ 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	精白米 80 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 たくあん漬け 15 こいししょうゆ 0.3 ごま油 0.8 かつま芋 50 なたね油(揚げ油) 5 上白糖 3.5 こいししょうゆ 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 塩 0.1 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 115 かつおふりかけ(中学校のみ) 1袋	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 削り節 5 うすろしょうゆ 4.8 塩 0.15 水 115 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 塩 0.1 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 115 かつおふりかけ(中学校のみ) 1袋	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 あじ 1切 合ミンチ 16 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 タメリック 0.4 コリアンダー 0.4 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 1 上白糖 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 はるさめ 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 わかめごはんの素 2.29 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 10 じゃがいも 3 人参 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 1 上白糖 0.04 うすろしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 はるさめ 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 72 押麦 8 揚げパン 10 きな粉 5 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 30 人参 15 キャベツ 30 じゃがいも 5 玉ねぎ 30 ひよこ豆 8 チキンピジョン 3 ローリエ粉末 2 塩 0.2 うすろしょうゆ 3.15 みりん 2 水 35 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ	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 10 さやいんげん 3 土しょうが 1 三温糖 1.8 こいししょうゆ 4 料理酒 1.5 上白糖 0.2 みりん 0.5 でん粉 0.1 うすろしょうゆ 0.1 こしょう 0.04 水 75 小松菜 15 もやし 25 花かつお 0.5 うすろしょうゆ 1.1 上白糖 0.2 玉ねぎ 10 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	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 20 厚揚げ 30 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 30 チキンピジョン 3 でん粉 1 ごま油 0.4 上白糖 0.2 塩 0.14 うすろしょうゆ 4.77 こしょう 0.04 水 30 ビーフン 8 チキンハム 7 チンゲン菜 10 玉ねぎ 10 人参 7 なたね油 0.7 塩 0.08 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 1.35 みかん 1こ		

給食費振替日
10月27日

お米ができるまで

ごはんは、毎日の食卓に欠かせない日本の主食です。昔から大切にされ、人々の暮らしを支えてきました。10月はお米の収穫時期です。お米ができるまでには、農家の方のたくさんの工夫や手間がかかっています。その道のりを知り、感謝の気持ちで味わいましょう。

3~5月頃 田んぼの準備



田んぼの土を掘り起こして 田んぼに水を入れて肥料をまき
空気を入れ、土をやわらかくする 田植えに備えて土を平らにならす

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 稲刈り



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

稲刈り後お米を【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



種もみを選別して育苗箱にまき発芽させる 苗が大きくなるまで育てる