

# 令和7年8・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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	29日(金)	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	ごはん 白身魚の大豆がらめ おひたし すまし汁	ごはん 照り焼きハンバーグ ツナの和え物 みそ汁	沖繩料理 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	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)	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	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	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	世界のパン(インド) ナン チキンカレー たこいひらた 海と畑のサラダ	減ごはん 赤魚の西京焼き 酢の物 いも団子汁 パイナップル	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 かつおふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 80 白身魚(角切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいりしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 小松菜 15 もやし 25 削り節 0.2 うすろしょうゆ 1.08 みりん 0.5 水 4 豆腐 25 白菜 30 人参 10 えのきたけ 5 みつば 2 だし昆布 0.8 削り節 5 うすろしょうゆ 5.4 水 120	精白米 80 ハンバーグ 1 上白糖 0.6 こいりしょうゆ 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 うすろしょうゆ 1 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 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	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 こいりしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ピーマン 4 しほり豆腐 20 ベーコン 5 人参 3 鶏卵(液卵) 12 うすろしょうゆ 0.45 塩 0.25 こしょう 0.04 ごま油 0.5 とうがん 30 人参 7 しめじ 5 かまぼこ 10 青ねぎ 5 うすろしょうゆ 0.3 削り節 4.7 だし昆布 5 水 0.5 125	パン 1 さけフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 キャベツ 35 ホールコーン 7 塩 0.15 こしょう 0.03 ベーコン 7 じゃがいも 35 玉ねぎ 30 人参 5 にんにく 0.2 パセリ(乾燥) 0.05 チキンブイオン 5 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 キャベツ 25 たけのこ水煮 5 ピーマン 5 豚肉 15 にんにく 0.1 土しょうが 0.5 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こいりしょうゆ 1 ごま油 0.5 ギョーザ 10 ベーコン 10 玉ねぎ 25 はるさめ 2 白菜 20 コーンピューレ 5 ホールコーン 5 チキンブイオン 8 塩 1 こしょう 0.01 うすろしょうゆ 1.8 でん粉 1 水 110	精白米 70 さば 1 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 5.4 水 0.1 115 ぶどうゼリー 1	精白米 80 ほっけ 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 水 5 削り節 1 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 玉ねぎ 15 人参 5 あらいごぼう 7 えのきたけ 5 つきこんにやく 10 白ねぎ 5 でん粉 1.5 みりん 0.5 削り節 7 白いりごま(すり) 0.75 水 120	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 うすろしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4 豆腐 30 大豆 20 人参 10 つきこんにやく 5 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 5.5 削り節 1 水 110	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 オニオンソーデー 40 ひよこ豆 10 にんにく 0.8 土しょうが 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 削り節 30 うすろしょうゆ 4.8 水 0.2 塩 115 パイナップル 1袋	精白米 70 ほるさめ 7 キャベツ 25 人参 10 いか短冊(小) 20 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 3 料理酒 2 塩 5 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 土しょうが 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 かつおふりかけ 1袋	

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！



給食を作るには、機械ばかり使っていると思っていたけど、人の手でも大変なことをいっぱいやってくれていることを知りました。いつもおいしい給食を食べられる意味がわかりました。

★ コンテナ&配送車



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。

三田市立ゆりのき台給食センター



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	ごはん 三色丼(とりそぼろ) 三色丼(炒り卵) みそ汁	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 ししゃも 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	世界の料理 韓国 ごはん 鱈のヤンニムカジャンかけ 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	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	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 焼ビーフン	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	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
材料名および使用量 (g)	精白米 80 鶏ミンチ 30 あらいごぼう 10 人参 8 さやいんげん 3 土しょうが 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 みそ 8.5 水 120	パン 1 鶏肉皮付き 12 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 15 人参 5 カレーウ(米粉) 4 水 0.05 こしょう 0.02 三温糖 20 豚肉 10 きゅうり 10 玉ねぎ 10 土しょうが 1 みそ 1 青ねぎ 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 じゃがいも 15 人参 15 玉ねぎ 50 小丸天 15 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 三温糖 2 うすろしょうゆ 3.24 こいりしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 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 青ねぎ 0.3 土しょうが 20 大豆もやし 20 人参 8 ほうれん草 15 白いきりごま 0.4 白いきりごま(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 塩 1 なたね油(揚げ油) 5 カットわかめ 0.3 豆腐 30 豚肉 10 人参 20 玉ねぎ 5 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 さくら 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 人参 0.25 玉ねぎ 0.2 ピーマン 2.5 にんにく 0.5 なたね油 1 りんごピューレ 1 上白糖 12 こいりしょうゆ 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 水 4 プレーンオムレツ 1 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 おぎん昆布 0.2 花かつお 1 和風ドレッシング 1袋	精白米 80 豚肉 27 塩 16 こしょう 7 料理酒 15 玉ねぎ 15 ニラ 3 土しょうが 0.5 にんにく 1 りんごピューレ 1 上白糖 12 こいりしょうゆ 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 こいりしょうゆ 1.5 上白糖 0.38 酢 1.2 塩 1.02 白いきりごま 0.75 白いきりごま(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 水 120	精白米 80 豆腐 30 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 0.5 にんにく 0.15 土しょうが 2.4 上白糖 1.1 トウモロコシ 2.5 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 ビーフン 8 チキンハム 7 キャベツ 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	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 ナンプレー 0.8 オイスターソース 2.4 上白糖 1.6 バジル乾燥 0.03 白米 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 ビーフン(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	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 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 人参 5 油揚げ 5 削り節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1.2 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 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 5.8 水 110	

## 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。今年の秋には、たくさんのお米が実り、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は、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、どうしておくがよい?

A: 災害が起きるまで絶対に食べない

B: 買ったまま食べる

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

A: 好きなもの

B: さらいだけど長持ちするもの

### 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