

令和8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。

B: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)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン(小・中のみ)	いわしの日 ごはん いわしの蒲焼き 酢の物 沢煮え	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜さつまあげ 大根のごま酢あえ	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干し大根の煮付け さつまいものみそ汁	パン トリコンカン スイートアップル レタスのスープ	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 ブルーベリーゼリー	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁	ごはん 焼きシューマイ(えび) ナムル(ごま) キムチスープ	パン 鶏肉のりんごソースかけ ツナとポテトのサラダ パンプキンスープ	ごはん 赤魚の西京焼き 筑前煮 いも団子汁 米粉豆乳プリンタルト	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)	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 土しやうが 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 こいしやうゆ 3.5 水 40 緑豆はるさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 チンゲン菜 10 うすしやうゆ 1.8 こしやう 0.02 ごま油 0.5 カットコーン 1 塩 0.1	精白米 80 いわし(煮付け) 1 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.3 こいしやうゆ 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 うすしやうゆ 1.8 酢 2 豆腐 20 白菜 20 大根 15 人参 5 あらいごぼう 7 みつば 2.5 だし昆布 1 削り節 4 塩 0.2 うすしやうゆ 4.8 水 115	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 3 三温糖 2 うすしやうゆ 3.15 こいしやうゆ 3.5 うすしやうゆ 2 みりん 2 水 35 野菜入りさつまあげ 1 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 80 ちくわ 1本 小麦粉 4.5 青のり粉 0.3 水 7 なたね油(揚げ油) 5 切干し大根 5 人参 5 油揚げ 6 削り節 4 三温糖 2 こいしやうゆ 1 うすしやうゆ 1.2 みりん 1 水 20 さつま芋 30 白菜 25 パーコン 7 玉ねぎ 5 人参 5 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 5 水 115	パン 1 ひよこ豆 15 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 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしやう 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 レタス 25 パーコン 5 玉ねぎ 30 人参 5 人参 5 マッシュルーム 5 ホールコーン 5 チキンブイオン 5 うすしやうゆ 2.5 塩 0.5 こしやう 0.04 水 110	精白米 70 ピラフの素 25.66 チキンメンチカツ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キヤベツ 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こいしやうゆ 0.03 こいしやうゆ 0.4 豚肉 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 チキンブイオン 5 塩 0.3 うすしやうゆ 5 こしやう 0.02 水 125 ブルーベリーゼリー 1	精白米 80 ほっけ 1切 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 人参 4 にんにく 5 上白糖 1 こいしやうゆ 1.2 ごま油 2.6 唐辛子(一味) 0.7 白いりごま 8 豆腐 20 じゃがいも 25 人参 20 白菜 5 玉ねぎ 5 カットわかめ 5 みそ 8.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 0.75 水 0.75 110	精白米 80 えびシューマイ 1切 大豆(ゆで) 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいしやうゆ 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 豚肉 15 豆腐 25 白菜 10 玉ねぎ 20 人参 0.5 チキンブイオン 4.5 うすしやうゆ 3.6 塩 0.3 水 115	パン 1 鶏肉(チキ用) 1枚 にんにく 0.1 土しやうが 0.1 りんごピューレ 6.4 上白糖 1.66 こいしやうゆ 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 バセリ(乾燥) 0.05 なたね油 0.3 酢 1.7 上白糖 0.7 塩 0.3 こしやう 0.05 パーコン 5 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 35 人参 10 しめじ 7 ホホワイトルウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしやう 0.05 水 80	精白米 80 赤魚の西京漬 1切 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 うすしやうゆ 1.2 こいしやうゆ 1.2 みりん 0.35 料理酒 1 水 8 いももち 25 油揚げ 5 小松菜 10 人参 5 大根 20 だし昆布 0.5 削り節 5 うすしやうゆ 4.5 塩 0.2 水 120 米粉豆乳プリンタルト 1袋	精白米 80 牛肉 25 じゃがいも 45 人参 10 玉ねぎ 45 オニオンソーサー 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 こしやう 0.03 水 80 鶏卵 1 白菜 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7

[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)

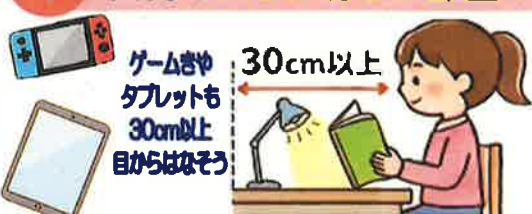
※ 献立は都合により変更することがあります。 ※ 太字は三田の食材を使用しています。 ※ 揚げ油は複数回使用しています。



10月10日は『目の愛護デー』 ～大切な目を守ろう!～

目の健康を守る4つの習慣

1 姿勢を正して明るい部屋で



2 目に良い食べ物をとる



3 「遠くを見る」休憩をとる



4 たっぷり睡眠をとる



おいしく食べて! 目に良い食べ物

ビタミンA (目の粘膜強化・暗所での視力維持) アントシアニン (目の疲れを回復・ピント調整を助ける) ビタミンC・E (目の血行を良くして細胞のダメージを防ぐ) ルテイン (画面の光(ブルーライト)から目を守る)	にんじん カボチャ ほうれん草 レバー ブルーベリー なす 紫キャベツ 黒豆 キウイ アセロラ ナッツ ごま ブロッコリー 小松菜 ほうれん草
--	---

いつもの料理をカボチャでアレンジ



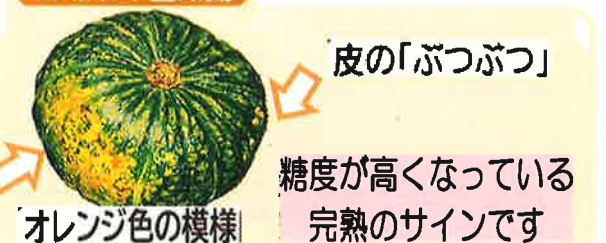
三田特産 さんだくり南京



おいしいカボチャを見分ける3つのポイント

- ① ヘタが乾燥して太いもの
- ② 持ったときに「ずっしり」重いもの
- ③ 実の色はこいオレンジ色で皮との境目がくっきりしてるものがおススメ

ワンポイント豆知識



令和8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。

B:三田市立清水山給食センター

日・曜	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 豚肉とれんこんの炒め物 かぼちゃコロッケ お米の麺汁 味付けのり	栗ご飯 鮭の塩焼き 黒豆の枝豆 とうがん汁	パン 照り焼きハンバーグ 元気になるサラダ 和風ドレッシング 野菜スープ	わかめごはん 鶏肉のレモンじょうゆ きゅうりとツナのすのもの 白菜と春雨のスープ	ごはん きのこの井の具 かつお和え みそ汁 りんごゼリー	ごはん 中華煮(いか) 焼ビーフン みかん	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き まごわめ(きんぴら)ごま みそ汁	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも 煮びたし	ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ ごま塩(中のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 25 れんこん水煮 15 さやいんげん 3 塩 0.1 こいししょうゆ 0.8 こしょう 0.03 料理酒 0.5 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 ビーフン(平めん) 5 油揚げ 5 玉ねぎ 20 人参 10 青ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 うす口しょうゆ 6 みりん 0.3 水 125 味付けのり 1袋	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 秋鮭 1切 黒豆の枝豆 22 塩 0.3 とうがん 30 厚揚げ 20 人参 7 しめじ 7 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 0.15 人参 5 削り節 5 だし昆布 0.5 水 120	パン 1 ハンバーグ 1 上白糖 0.6 こいししょうゆ 1.2 みりん 0.24 料理酒 0.24 でん粉 0.12 水 6 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 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うす口しょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 わかめごはんの素 2.29 鶏肉皮付き 45 塩 4 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.5 うす口しょうゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 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 うす口しょうゆ 0.9 酢 1.5 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.5 こしょう 0.03 水 120	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 白菜 10 玉ねぎ 3 チキンブイオン 1 三温糖 1.8 こいししょうゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 小松菜 15 花かつお 0.5 うす口しょうゆ 1.1 上白糖 0.2 カットわかめ 0.2 玉ねぎ 25 白菜 25 人参 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 りんごゼリー 1	精白米 80 豚肉 20 いか短冊(小) 10 厚揚げ 20 人参 20 白菜 40 玉ねぎ 3 チキンブイオン 3 でん粉 1 ごま油 0.4 上白糖 0.2 塩 0.14 うす口しょうゆ 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 煮干し粉 7 みそ 0.7 水 0.08 うす口しょうゆ 0.03 りんごゼリー 1.35 みかん 1	精白米 80 さば 1切 まごわめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 削り節 0.5 三温糖 1.6 こいししょうゆ 2.4 みりん 1.2 水 4 油揚げ 5 じゃがいも 25 大根 20 えのきたけ 7 人参 7 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	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 うす口しょうゆ 3.15 水 50 ししゃも 1尾 白菜 25 小松菜 15 人参 0.2 削り節 1.2 うす口しょうゆ 0.4 みりん 0.4 水 4	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 さつま芋 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 チキンブイオン 5 塩 0.1 うす口しょうゆ 5 こしょう 0.03 水 115 ごま塩(中のみ) 1袋	

10月の旬

三田特産

黒豆の枝豆

秋さけ

くり

さつまいも

りんご

みかん

給食費振替日

10月26日

(小学生・中学生を除く)

みかん

みかん

給食で味わえる 10月の旬



黒豆の枝豆

秋さけ



さつまいも



りんご



みかん



10月30日は食品ロス削減の日

みんなの「もったいない」が未来を変える

10月16日の「世界食料デー」に合わせ、日本では10月を「食品ロス削減月間」と定めています。

世界中で飢餓に苦しむ人がたくさんいる一方、日本ではまだ食べられるのに捨てられる多くの食べ物があります。



私たちにできること

- 協力して準備し食べる時間を確保する
— ゆっくり味わって食べられるね
- 自分が食べられる量に調整する
— 時間があればおかわりしよう
- 食べ残しのないようにきれいに食べよう
— ロスなしカンペキ!
- 冷凍保存を活用する
— 小分けにして冷凍
- 食べられるところは料理に活用!
— 皮や芯も工夫して使おう
- お買い物メモを作ろう
— 冷蔵庫を見てから買い物へ

この10年で、みなさんの「もったいない」の意識の高まりが食品ロスをぐんと減らしました。



一人ひとりの小さな一歩が 世界と未来を変えていきます。

すぐに食べるなら、手前をえらぶ。『てまえどり』にご協力ください。