

令和8年 11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	2日(月)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)		
献立名	麦ごはん 肉じゃが たこ平天 おひたし			小パン スパゲティナポリタン ブレンオムレツ 海と畑のサラダ			ごはん 中華丼の具 いかの天ぷら チンゲン菜とコーンの炒め物			減わかめごはん もちいなの甘辛煮 ごま和え さつま汁			ごはん 木の葉丼の具 ししゃも ごま酢和え			ごはん ほっけの塩焼き べっこう煮 みそ汁			パン ポークビーンズ レバー入りチキンウインナー 大根とツナのサラダ			減ごはん 白身魚の揚げがらめ 茎わかめのきんぴら(ごま) 根菜のみそ汁 米粉いも栗タルト			ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨とツナの酢の物			ごはん さばの塩焼き 水菜と豚肉の炒め物 けんちん汁		
材料名および使用量 (g)	精白米	72	□	パン	1こ	□	精白米	80	□	精白米	70	□	精白米	80	□	精白米	80	□	パン	1こ	□	精白米	70	□	精白米	80	□	精白米	80	□
	押麦	8	□	スパゲティ	25	□	豚肉	20	○	わかめご飯の素	2.1	○	鶏卵(液卵)	50	○	ほっけ	1切	□	大豆(ゆで)	25	○	白身魚(角切り)	40	○	豆腐	80	○	さば	1切	□
	牛肉	25	○	豚肉	20	□	厚揚げ	30	□	餅いなり	1こ	□	かまぼこ	7	○	豚肉	20	□	豚肉	16	○	でん粉	5	□	合ミンチ	16	○	豚肉	10	□
	じゃがいも	50	□	人参	10	△	人参	15	△	削り節	1	□	油揚げ	3	○	大根	50	△	じゃがいも	45	□	なたね油(揚げ油)	4	□	大豆(ひきわり)	10	○	水菜	20	△
	玉ねぎ	50	△	玉ねぎ	40	△	たけのこ水煮	10	△	三温糖	3	□	干しいたけ	0.5	△	白ねぎ	2	△	玉ねぎ	45	△	上白糖	1.7	□	玉ねぎ	35	△	白煮	20	△
	人参	20	△	なたね油	0.5	□	白煮	40	△	うす口しょうゆ	3	□	人参	10	△	土しろうが	0.3	△	人参	10	△	こいししょうゆ	2.3	□	人参	10	△	人参	5	△
	さやいんげん	10	△	塩	0.1	□	玉ねぎ	35	△	みりん	0.5	□	玉ねぎ	35	△	三温糖	1.6	□	みりん	4	△	みりん	0.5	□	ニラ	3	△	三温糖	0.5	□
	つきこんやく	15	△	こしょう	0.06	□	チキンピリオン	3	□	水	30	□	青ねぎ	10	△	こいししょうゆ	3.5	□	ケチャップ	10	□	水	2	□	土しろうが	0.3	△	みりん	0.5	□
	三温糖	2	□	ウスターソース	5	□	でん粉	2	□	小松菜	15	△	煮干し粉	3	□	みりん	1	□	赤ワイン	1.5	□	茎わかめ	6	○	にんにく	0.4	△	うす口しょうゆ	0.9	□
	うす口しょうゆ	3.24	□	ケチャップ	12	□	上白糖	0.2	□	白煮	25	△	上白糖	2.5	□	水	15	□	チキンピリオン	4	□	あらいごぼう	10	△	八丁みそ	3.4	○	こいししょうゆ	1	□
	こいししょうゆ	3.6	□	ブレンオムレツ	1こ	○	塩	0.15	□	白いりごま	1	□	うす口しょうゆ	8	□	じゃがいも	30	□	にんにく	0.5	△	人参	5	△	トウバンジャン	0.3	□	豆腐	30	□
	みりん	1	□	キャベツ	25	△	うす口しょうゆ	5	□	白いりごま(すり)	1	□	みりん	2	□	白煮	15	□	つきこんやく	0.01	△	人参	5	△	デンメンジャン	2	○	大根	20	□
	料理酒	2	□	まぐろフレーク	10	○	こしょう	0.04	□	上白糖	0.1	□	水	60	□	玉ねぎ	20	△	上白糖	0.7	□	白いりごま	0.5	□	でん粉	2	□	人参	5	△
	水	32	□	大豆(ゆで)	5	□	水	30	□	うす口しょうゆ	1.2	□	ししゃも	1尾	○	人参	5	△	塩	0.1	□	白いりごま(すり)	0.5	□	こいししょうゆ	3.5	□	あらいごぼう	5	△
	たこ平天	1こ	○	ホールコーン	5	△	いかの天ぷら	1こ	○	鶏肉皮付き	10	□	キャベツ	35	△	青ねぎ	5	△	こいししょうゆ	1.5	□	煮干し粉	5	□	三温糖	2	□	えびシューマイ	1こ	○
白煮	30	△	ひじき	0.3	□	なたね油(揚げ油)	5	□	さつま芋	30	△	人参	5	△	煮干し粉	5	□	こしょう	0.03	□	みそ	8.5	○	こいししょうゆ	3	□	緑豆はるさめ	4	□	
ほうれん草	15	△	上白糖	1	□	チンゲン菜	15	△	玉ねぎ	20	△	人参	5	△	白いりごま	0.5	□	水	115	□	まぐろフレーク	5	□	みそ	5	□	だし昆布	0.5	□	
削り節	0.2	□	塩	0.04	□	もやし	20	△	人参	5	△	白いりごま(すり)	0.5	□	上白糖	1	□	塩	0.03	□	みそ	8.5	○	みそ	5	□	削り節	4	□	
うす口しょうゆ	1.2	□	うす口しょうゆ	0.9	□	ホールコーン	5	△	白ねぎ	5	△	煮干し粉	5	□	うす口しょうゆ	1.5	□	みそ	1	□	えのきたけ	5	△	みそ	5	□	うす口しょうゆ	0.1	□	
みりん	0.5	□	酢	1.3	□	塩	0.15	□	煮干し粉	5	□	みそ	8.5	○	水	2	□	みそ	115	□	青ねぎ	0.9	□	米粉いも栗タルト	1袋	□	塩	5	△	
水	4	□	レモン汁	0.5	△	こいししょうゆ	0.4	□	水	115	□	酢	2	□	水	2	□	水	115	□	みそ	0.4	△	米粉いも栗タルト	1袋	□	塩	0.2	□	

【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。



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人だけでなく、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。

食事の前と後の「あいさつ」には、どんな意味があるのでしょうか？

いただきます

わたしたちが食べるものすべては、生きていたものです。その命を「いただく」ことへの感謝の気持ちをあらわす言葉が「いただきます」というあいさつです。



ごちそうさまでした

漢字の「御馳走」には、走るという字が入っています。食材を集めたり、ごはんを作ったりと、食事作りに走り回ってくれた人への感謝の気持ちを伝える言葉です。



食事を支える人たち

暑い日も寒い日も朝早くから、心を込めて野菜を育てています。

いつもきれいに食べてくれて、ありがとう♡



安全・安心でおいしい給食を届けるために、みんなで力を合わせて作っています。

毎日しっかり食べて、元気にすごしてね！

みんなの『おいしい!』笑顔を楽しみにしているよ！

令和8年 11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	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	ごはん ヤンニョムチキン ごま油炒め お米の平めんスープ	うずまきパン 森のきのこシチュー 焼きハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ごはん サムギョプサル風いため ナムル わかめスープ	だしで味わう和食の日 ごはん カレーの唐揚げ 野菜の煮びたし のっぺい汁 味噌汁	ごはん ふくめ煮 手作りふりかけ みかん	米粉パン チリコンカン いもりんごフリッター レタスのスープ	ごはん 赤魚の西京焼き かんぴょうの炒め煮 すまし汁 洋梨ゼリー	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	ごはん 米粉チキンカツ かつお和え いも団子汁 ごま塩(中学校のみ)
材料名および使用量(g)	精白米 80	パン 1こ	精白米 80	精白米 80	精白米 80	米粉パン 1こ	精白米 80	精白米 80	精白米 80
	鶏肉皮付き 45 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 にんにく 0.3 土しょうが 0.1 白ねぎ 5 上白糖 1.7 こいししょうゆ 2.2 コチジャン 3 トウバンジャン 0.05 ケチャップ 4.5 水 6 もやし 25 チンゲン菜 15 エリンギ 5 ごま油 0.3 こいししょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 ベーコン 5 ビーフン(平めん) 5 白米 20 人参 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.25 うす口しょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125	鶏肉皮付き 10 じゃがいも 35 人参 7 玉ねぎ 30 パセリ(乾燥) 0.05 しめじ 5 マッシュルーム 5 ホワイトルウ(米粉) 12 牛乳 10 チキンブイヨン 4.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.03 水 75 ハンバーグ 1こ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 上白糖 0.65 水 2.2 キャベツ 40 ホールコーン 5 うす口しょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 水 0.2	豚肉 35 にんにく 0.25 玉ねぎ 20 上白糖 1 こいししょうゆ 2 料理酒 0.5 コチジャン 0.6 もやし 25 ほうれん草 20 人参 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいししょうゆ 2.56 ごま油 0.5 唐辛子(一味) 0.01 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.4 うす口しょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115	カレーの唐揚げ 1こ なたね油(揚げ油) 5 野菜 15 もやし 25 削り節 0.2 うす口しょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 里芋 20 油揚げ 5 白米 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 だし昆布 1 でん粉 1.5 塩 0.07 うす口しょうゆ 5.5 みりん 130 味噌汁 1袋 味付けのり 1袋	鶏肉皮付き 14 人参 10 にんにく 35 鶏ミンチ 20 トマトダイスカット 15 ケチャップ 15 チリパウダー 35 塩 1 こしょう 2 チキンブイヨン 2.7 さつまいも 3 りんご 1 干しぶどう 25 小麦粉 1 ホットケーキミックス 1.5 水 1 塩 0.9 なたね油(揚げ油) 2.7 レタス 0.9 みかん 1こ	ひよこ豆 10 玉ねぎ 25 にんにく 0.1 鶏ミンチ 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 チキンブイヨン 2 さつまいも 13 りんご 15 干しぶどう 4 小麦粉 4 ホットケーキミックス 6 水 5 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 レタス 25 ベーコン 8 玉ねぎ 25 人参 10 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 2.7 塩 0.6 こしょう 0.04 水 115	赤魚の西京焼き 1切れ 牛肉 20 人参 5 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こいししょうゆ 2 三温糖 1.5 水 10 豆腐 30 白米 25 人参 10 かまぼこ 5 青ねぎ 5 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 5.4 塩 0.15 110 洋梨ゼリー 1こ 酢 1	豚肉 20 大根 20 さつまいも 20 あらいごぼう 10 れんこん水煮 10 人参 10 オニオンソテー 8 にんにく 0.2 カレーウ(米粉) 12 ウスターソース 0.6 塩 0.1 こしょう 0.03 水 90 鶏卵 1 白米 40 人参 3 上白糖 1.4 塩 0.12 水 0.7 1.7	米粉チキンカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 キャベツ 20 花かつお 0.8 うす口しょうゆ 1.08 上白糖 0.1 いももち 25 油揚げ 5 大根 20 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.2 水 125 ごま塩(中学校のみ) 1袋

11月25日 給食費振替日

(小学生・中学生を除く)

11月の三田の野菜(予定)



はくさい



キャベツ



にんじん



だいこん

11月24日は和食の日、11月は和食月間です!

日本の伝統的な食文化である『和食』は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年11月24日は、和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は、農林水産省が「和食月間」と位置づけています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材をつかった料理を取り入れ、「和食」文化にふれる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、栄養のバランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつからうさまのあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

和食に欠かせない「ご飯」

ご飯を中心に、汁とおかずを組み合わせる一汁三菜などの献立が基本です。長寿を支える健康的な食事です。

日本人が発見した「うま味」

明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。「UMAMI」と表現し、世界で認められている基本味の一つです。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節…煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

「だしで味わう和食の日」レシピ

のっぺい汁

- 【材料】5人分
- 里芋 180g
 - 油揚げ 30g
 - 白菜 150g
 - 人参 中1/6本
 - 青ねぎ 1本
 - 昆布 6cm角2枚
 - 削り節 25g
 - かたくり粉 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - うす口しょうゆ 大さじ1
 - 水 750cc



<作り方>

- ①具材を切る
里芋は一口大、人参はいちょう切り、白菜と油揚げは短冊切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ②だしをとる
鍋に水と昆布を入れて30分ほど置き、弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出したら削り節を加え、1〜2分煮て火を止める。削り節が沈んだら上澄みをこす。
- ③だし汁に里芋・人参・白菜を入れて火を通し、油揚げを加えて塩・しょうゆで味をととのえる。
- ④水(大さじ1)で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、仕上げに青ねぎを散らす。

三田市学校給食レシピはこちら!

