

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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 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	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 いわしの蒲焼き 酢の物 沢煮椀	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン(小・中のみ)	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	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	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	パン チリコンカン スイートアップル レタスのスープ	ごはん ビーフカレー ゆで卵 レモン和え	ごはん 焼きシューマイ(えび) ナムル(ごま) キムチスープ
材料名および使用量(g)	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 6 油揚げ 4 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 さつま芋 30 白菜 25 人参 7 しめじ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 赤魚の西京揚げ 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 うすろしょうゆ 1.2 こいりしょうゆ 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 みつば 5 大根 20 だし昆布 0.5 削り節 5 うすろしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 120 米粉豆乳プリンタルト 1袋	精白米 80 いわし銀粉付き 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 水 0.25 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1.4 うすろしょうゆ 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 うすろしょうゆ 4.8 水 115	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 こいりしょうゆ 3.5 水 40 緑豆ほろさめ 6 チキンハム 7 キャベツ 15 チンゲン菜 10 うすろしょうゆ 1.8 こしょう 0.02 ごま油 0.5 カットコーン 1切 塩 0.1	パン 1こ 鶏肉(テキ用) 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 みりん 0.3 なたね油 1.7 水 0.7 塩 0.3 こしょう 0.05 人参 30 白いりごま(すり) 35 上白糖 10 塩 7 しめじ 7 ホワイトルウ(米粉) 15 牛乳 5 チキンブイオン 0.01 ローリエ粉末 0.2 塩 0.05 こしょう 80	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 うすろしょうゆ 3.15 こいりしょうゆ 3.5 みりん 2 えのきたけ 5 野菜入りさつまあげ 1枚 大根 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 水 3	精白米 70 ピラフの素 25.66 チキンメンチカツ 1こ なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 人参 25 ホールコーン 5 塩 0.1 こしょう 0.03 こいりしょうゆ 0.4 水 5 豚肉 20 白菜 7 もやし 5 人参 5 えのきたけ 15 玉ねぎ 5 チキンブイオン 5 みそ 0.3 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.02 水 125 ブルーベリーゼリー 1こ	精白米 80 ほっけ 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 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 110	パン 1こ 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 こしょう 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 ベーコン 5 玉ねぎ 30 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 2.5 うすろしょうゆ 0.5 塩 0.04 水 110	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 唐辛子(一味) 0.6 白いりごま 0.03 こしょう 80 豚肉 40 白菜 3 人参 1.4 上白糖 0.12 塩 0.7 酢 1.7	精白米 80 えびシューマイ 1こ 天豆もやし 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 豚肉 15 豆腐 25 白菜キムチ 10 玉ねぎ 20 カットわかめ 0.5 チキンブイオン 4.5 うすろしょうゆ 3.6 塩 0.3 水 115

[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)

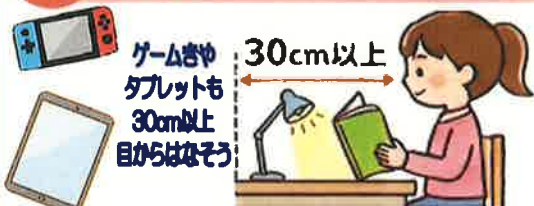
※ 献立は都合により変更することがあります。 ※ 太字は三田の食材を使用しています。 ※ 揚げ油は複数回使用しています。



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)



いつもの料理をカボチャでアレンジ



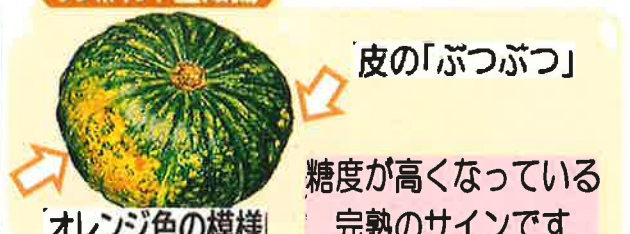
三田特産 さんだくり南京



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。

A:三田市立ゆりのき台給食センター

給食で
味わえる

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	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この 白菜と春雨のスープ	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き まごわやさしいのきんぴら(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	秋の味覚献立 栗ごはん 鮭の塩焼き 黒豆の枝豆 とうがん汁	ごはん 中華煮(いか) 焼ビーフン みかん	ごはん キムタク炒め 大学芋 わかめスープ ごま塩(中のみ)	ごはん 豚肉と大根の煮物 ししゃも 煮びたし	サラダで元気 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	ごはん きのこ丼の具 かつお和え みそ汁 りんごゼリー	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
材料名および使用量 (g)	精白米 80 わかめごはん 2.29 鶏肉皮付き 45 きゅうり 5 なす 4 上白糖 2.5 うす口しょうゆ 3.6 レモン汁 1.4 水 2.2 キャベツ 25 人参 10 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 5 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 さば 1切 まごわやさしい 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	パン 1こ なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 大豆(ゆで) 25 豚肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 人参 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンブイオン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいししょうゆ 1.5 こしょう 0.03 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1こ	精白米 70 くり(むきみ) 21 塩 0.84 秋鮭 1切 黒豆の枝豆 22 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 削り節 5 だし昆布 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 チキンブイオン 3 でん粉 1 なす 0.4 上白糖 0.2 水 0.14 うす口しょうゆ 4.77 こしょう 0.04 塩 30 ピーマン 8 チキンハム 7 テンゲン菜 10 玉ねぎ 10 人参 10 なたね油 0.7 こしょう 0.08 うす口しょうゆ 0.03 みかん 1.35	精白米 80 豚肉 16 もやし 20 白菜キムチ 8 たくあん漬 15 こいししょうゆ 0.3 ごま油 0.8 さつま芋 50 なす 3 上白糖 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 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 115 ごま塩(中のみ) 1袋	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 削り節 0.2 うす口しょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4	パン 1こ 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 こいししょうゆ 0.03 こしょう 0.5 料理酒 1.8 三温糖 4 こいししょうゆ 1.5 料理酒 4 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 小松菜 15 もやし 25 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 水 120 りんごゼリー 1こ	精白米 80 豚肉 25 れんこん水煮 15 さやいんげん 3 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こ なす 5 ピーマン(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	

10月の旬

三田特産

黒豆の枝豆

秋さけ

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)

10月の旬

三田特産

黒豆の枝豆

秋さけ

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)

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。

①

そうなのー

10月

世界食料デー月間

食品ロス削減月間

10月は「世界食料デー月間」&「食品ロス削減月間」だよ！

②

そんなに...?

2015年 年間646万トン

SDGsが始まった10年前(2015年)は、年間66万トン(1人毎日おにぎり1個分)捨てられていたんだ！

③

すごい！おにぎりも小さくなった！

646万トン

464万トン(2023年度)

461万トン(2024年度)

でも、みんなの「もったいない」の心掛けで最新データでは過去最小まで減ったよ！

④

みんなで続けよう！

「毎日おにぎり1個分」！みんなの「もったいない」の心掛けが大切だね！

私たちにできること

1. 協力して準備し食べる時間を確保する
ー ゆっくり味わって食べられるね

2. 自分が食べられる量に調整する
ー 時間があればおかわりしよう

3. 食べ残しのないようにきれいに食べよう
ー ロスなしカンペキ！

1. 冷凍保存を活用する
ー 小分けにして冷凍

2. 食べられるところは料理に活用！
ー 皮や芯も工夫して使おう

3. お買い物メモを作ろう
ー 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。

食べものに、もったいないを、もういちど。

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。

『てまえどり』にご協力ください。