

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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	ごはん ほっけの塩焼き べっこう煮 みそ汁	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 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	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 もちいなり 甘辛煮 ごま和え さつま汁	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	小パン スパゲティナポリタン ブレインオムレツ 海と畑のサラダ	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 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)	麦ごはん 肉じゃが たご平天 おひたし
材料名および使用量(g)	精白米 80 ほっけ 1切 豚肉 20 大根 50 白ねぎ 2 土しよが 0.3 三温糖 1.6 こいしよゆ 3.5 みりん 1 水 15 じゃがいも 30 白菜 15 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	米粉パン 1 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 こしよ 0.02 チキンブイオン 2 さつま芋 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 レタス 3 ベーコン 25 玉ねぎ 8 人参 10 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすしよゆ 2.7 塩 0.6 こしよ 0.04 水 115	精白米 80 豚肉 20 大根 20 さつま芋 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 カレールウ(米粉) 0.2 ウスターソース 12 塩 0.6 うすしよゆ 0.1 こしよ 0.03 水 90 いかの天ぷら 1 なたね油(揚げ油) 1 チンゲン菜 15 もやし 20 ホールコーン 5 塩 0.15 こいしよゆ 0.4 こしよ 0.03	精白米 80 豚肉 20 厚揚げ 30 人参 15 たけのこ水煮 10 白菜 40 玉ねぎ 35 チキンブイオン 3 水 30 小松菜 15 白菜 25 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすしよゆ 1.2 鶏肉皮付き 10 さつま芋 30 玉ねぎ 20 人参 5 白ねぎ 5 もやし 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 餅いなり 1 削り節 1 三温糖 3 うすしよゆ 0.5 みりん 30 水 3 にんにく 15 ハチみそ 25 トウバンジャン 1 テンメンジャン 1 でん粉 0.1 こいしよゆ 1.2 水 10 えびシューマイ 1 緑豆はるさめ 4 まぐろフレーク 5 キヤベツ 15 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすしよゆ 0.9 塩 0.2	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 土しよが 0.3 にんにく 0.4 ハチみそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいしよゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1 緑豆はるさめ 4 まぐろフレーク 5 キヤベツ 15 もやし 5 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.4 うすしよゆ 0.9 塩 0.2	小パン 1 スパゲティ 25 豚肉 20 人参 10 かんぴょう(乾) 40 干しいたけ 0.5 土しよが 0.1 こいしよゆ 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 ブレインオムレツ 1 キヤベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 5 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うすしよゆ 0.9 塩 1.3 レモン汁 0.5	精白米 80 赤魚の西京漬け 1切 牛肉 20 人参 5 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しよが 0.2 こいしよゆ 2 三温糖 1.5 いももち 10 油揚げ 30 大根 25 人参 10 白ねぎ 5 だし昆布 0.5 削り節 5 うすしよゆ 4.5 塩 0.2 水 1.25 ごま塩(中学校のみ) 1袋	精白米 80 米粉チキンカツ 1切 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 20 キヤベツ 20 花かつお 0.8 うすしよゆ 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 うすしよゆ 4.5 塩 0.2 水 1.25 ごま塩(中学校のみ) 1袋	精白米 72 押麦 8 牛肉 25 じゃがいも 50 玉ねぎ 50 人参 20 さやいんげん 10 つきこんにやく 15 三温糖 2 うすしよゆ 3.24 こいしよゆ 3.6 人参 1 料理酒 2 だし昆布 32 削り節 1 白菜 30 ほうれん草 15 削り節 0.2 うすしよゆ 1.2 みりん 0.5 水 4

[黄]口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。



「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ますよ！

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。

A: 三田市立ゆりのき台給食センター

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 さばの塩焼き 水菜と豚肉の炒め物 けんちん汁		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		まごわやさしい 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		韓国料理 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 カレイの唐揚げ 菊菜の煮びたし のっぺい汁 味噌汁		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 木の葉丼の具 ししゃも ごま酢和え		ごはん ふくめ煮 手作りふりかけ みかん		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	
材料名および使用量 (g)	精白米	80	パン	1こ	精白米	70	精白米	80	精白米	80	パン	1こ	精白米	80	精白米	80	精白米	80
	さば	1切れ	大豆(ゆで)	25	白身魚(角切り)	40	豚肉	35	カレイの唐揚げ	1こ	鶏肉(液卵)	50	鶏肉(液卵)	50	鶏肉皮付き	14	鶏肉皮付き	45
	豚肉	10	豚肉	16	でん粉	5	にんにく	0.25	なたね油(揚げ油)	5	じゃがいも	35	かまぼこ	7	人参	10	でん粉	4
	水菜	20	じゃがいも	45	なたね油(揚げ油)	4	玉ねぎ	20	菊菜	15	油揚げ	3	油揚げ	7	なたね油(揚げ油)	35	にんにく	4
	白身魚	20	玉ねぎ	45	上白糖	1.7	上白糖	1	もやし	25	玉ねぎ	30	干しいたけ	0.5	厚揚げ	20	にんにく	0.3
	人参	5	人参	10	こい口しょうゆ	2.3	こい口しょうゆ	2	削り節	0.2	パセリ(乾燥)	0.05	人参	10	小丸天	15	土しうが	0.1
	三温糖	0.5	トマトピューレ	4	みりん	0.5	料理酒	0.5	うす口しょうゆ	1.5	しめじ	5	玉ねぎ	35	角こんにやく(中)	15	玉ねぎ	5
	みりん	0.5	ケチャップ	10	水	2	コチジャン	0.6	みりん	0.5	マッシュルーム	5	青ねぎ	10	大根	35	上白糖	1.7
	うす口しょうゆ	0.9	赤ワイン	1.5	茎わかめ	6	もやし	25	水	4	ホワイトルウ(米粉)	12	煮干し粉	3	昆布	1	こい口しょうゆ	2.2
	こい口しょうゆ	1	チキンブイオン	4	あらいごぼう	10	ほうれん草	20	里芋	20	牛乳	10	上白糖	2.5	三温糖	2	コチジャン	3
豆腐	30	にんにく	0.5	人参	5	人参	5	油揚げ	5	チキンブイオン	4.5	うす口しょうゆ	8	うす口しょうゆ	2.7	トウモロコシ	0.05	
大根	20	ローリエ粉末	0.01	つきこんにやく	10	にんにく	0.1	白味噌	20	ローリエ粉末	0.01	みりん	2	こい口しょうゆ	3	ケチャップ	4.5	
人参	5	上白糖	0.7	白いりごま	0.5	上白糖	0.2	人参	5	塩	0.2	水	60	みりん	1	水	6	
あらいごぼう	5	塩	0.1	白いりごま(すり)	0.5	こい口しょうゆ	2.56	青ねぎ	5	こしょう	0.03	ししゃも	1尾	水	25	もやし	25	
青ねぎ	5	こい口しょうゆ	1.5	煮干し粉	0.5	ごま油	0.5	削り節	5	水	75	キャベツ	35	ひじき	2	チンゲン菜	15	
でん粉	1.5	こしょう	0.03	三温糖	2	だし昆布	0.01	だし昆布	1	ハンバーグ	1	人参	5	ちりめんじゃこ	1.5	エリンギ	5	
だし昆布	0.5	水	30	こい口しょうゆ	3	カットわかめ	0.3	でん粉	0.07	ケチャップ	5.3	白いりごま	0.5	花かつお	1	ごま油	0.3	
削り節	4	チキンウインナー	1本	みりん	1.5	ベーコン	5	塩	5	ウスターソース	1.2	白いりごま(すり)	0.5	三温糖	0.9	こい口しょうゆ	0.3	
うす口しょうゆ	5	大根	30	水	3	豆腐	25	うす口しょうゆ	5.5	上白糖	0.65	上白糖	1	こい口しょうゆ	2.7	塩	0.1	
塩	0.1	人参	5	里芋	20	玉ねぎ	25	水	130	水	2.2	うす口しょうゆ	1.5	こしょう	0.9	こしょう	0.02	
水	120	まぐろフレーク	5	油揚げ	5	人参	5	味噌汁	1袋	キャベツ	40	酢	2	みかん	1こ	ベーコン	5	
		上白糖	0.7	大根	20	青ねぎ	5			ホールコーン	5					ビーフン(平めん)	5	
		塩	0.03	玉ねぎ	10	チキンブイオン	5			うす口しょうゆ	0.5					白菜	20	
		うす口しょうゆ	0.6	人参	5	塩	0.4			塩	0.15					人参	5	
		酢	0.9	えのきたけ	5	うす口しょうゆ	3.5			こしょう	0.03					玉ねぎ	15	
		レモン汁	0.4	青ねぎ	5	こしょう	0.03			なたね油	0.2					青ねぎ	5	
				煮干し粉	5	水	115									チキンブイオン	5	
				みそ	8.5											塩	0.25	
				水	115											うす口しょうゆ	4.5	
				米粉いも栗タルト	1袋											こしょう	0.02	
																水	125	

11月25日

給食費振替日

(小学生・中学生を除く)

給食で味わえる
11月の三田の野菜(予定)

はくさい

キャベツ

にんじん・だいこんなどの根菜類は、大きく成長し、出荷できるのを待っています。

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後削り節を加え、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。

