# 令和7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。

三田市立清水山給食センター

| 日・曜 | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | うずまきパン<br>チリコンカン<br>スイートアップル<br>オニオンスープ | 三だしの日<br>ごはん<br>あじの竜田揚げ<br>筑前煮<br>とうがん汁 | お月見こんだて<br>減ごはん<br>赤魚の西京焼き<br>ごま和え<br>いも煮汁<br>お月見だんご | いわしの日<br>ごはん<br>いわしの蒲焼き<br>酢の物<br>沢煮椀 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨の炒め物<br>カットコーン(小・中のみ) | パン<br>鶏肉のりんごソースかけ<br>ツナとポテトのサラダ<br>パンプキンスープ | 麦ごはん<br>高野豆腐の卵とじ<br>手作りふりかけ<br>大根のごま酢あえ | 目の愛護デー<br>キャロットピラフ<br>チキンメンチカツ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>具だくさんスープ | ごはん<br>きのっこ汁の具<br>かつお和え<br>さつまいものみそ汁 | スライスパン<br>白身魚フライ<br>中濃ソース(フライ用)<br>海と畑のサラダ<br>レタスのスープ | ごはん<br>ビーフカレー<br>ゆで卵<br>レモン和え |
| 材料名および使用量（g） | パン 1こ □<br>ひよこ豆 10 ○<br>玉ねぎ 25 △<br>にんにく 0.1 △<br>豚ミンチ 10 ○<br>トマトダイスカット 20 △<br>ケチャップ 4<br>チリパウダー 0.05<br>塩 0.15<br>こしょう 0.02<br>チキンブイヨン 2<br>さつま芋 27 □<br>りんご 18 △<br>上白糖 2 □<br>水 6<br>玉ねぎ 30 △<br>ベーコン 7 ○<br>人参 10 △<br>マッシュルーム 5 △<br>オニオンソテー 5 △<br>塩 0.15<br>うすロしょうゆ 4.5<br>こしょう 0.05<br>チキンブイヨン 5<br>ローリエ粉末 0.01<br>水 120 | 精白米 80 □<br>あじ 1切 ○<br>土しょうが 0.4 △<br>こいロしょうゆ 1.6<br>料理酒 0.8<br>でん粉 4 □<br>なたね油(揚げ油) 4 □<br>鶏肉皮付き 10 ○<br>角こんにゃく(中) 7 △<br>人参 5 △<br>あらいごぼう 7 △<br>人参 3 △<br>れんこん水煮 10 △<br>煮干し粉 2<br>三温糖 1.2 □<br>うすロしょうゆ 1.2<br>こいロしょうゆ 1.2<br>みりん 0.35<br>料理酒 1<br>水 8<br>とうがん 30 △<br>人参 7 △<br>しめじ 5 △<br>油揚げ 5 ○△<br>青ねぎ 5 △<br>塩 0.3<br>うすロしょうゆ 4.7<br>削り節 5<br>だし昆布 0.5<br>水 130 | 精白米 70 □<br>赤魚の西京漬け 1切 ○<br>小松菜 15 △<br>キャベツ 25 △<br>白いりごま 1 □<br>白いりごま(すり) 1 □<br>上白糖 0.1 □<br>うすロしょうゆ 1.2<br>鶏肉皮付き 20 ○<br>里芋 30 □<br>つきこんにゃく(白) 10 △<br>人参 10 △<br>青ねぎ 5 △<br>削り節 5<br>料理酒 0.5<br>うすロしょうゆ 4<br>塩 0.2<br>水 105<br>お月見だんご 1袋 □ | 精白米 80 □<br>いわし蒲粉付き 1こ ○<br>なたね油(揚げ油) 4 □<br>上白糖 2.3 □<br>こいロしょうゆ 3.8<br>みりん 1.8<br>でん粉 0.25 □<br>水 5<br>キャベツ 40 △<br>人参 5 △<br>上白糖 1.4 □<br>うすロしょうゆ 1.8<br>酢 2<br>豆腐 20 ○<br>白菜 20 △<br>大根 15 △<br>人参 5 △<br>あらいごぼう 7 △<br>みつば 2.5 △<br>だし昆布 1<br>削り節 4<br>塩 0.2<br>うすロしょうゆ 4.8<br>水 115 | 精白米 80 □<br>豆腐 80 ○<br>合ミンチ 16 ○<br>大豆(ひきわり) 10 ○<br>玉ねぎ 35 △<br>人参 10 △<br>ニラ 3 △<br>土しょうが 0.3 △<br>にんにく 0.4 △<br>八丁みそ 3.4 ○<br>トウバンジャン 0.3<br>テンメンジャン 2 ○<br>でん粉 2 □<br>こいロしょうゆ 3.5<br>水 40<br>緑豆はるさめ 6 □<br>チキンハム 7 ○△<br>キャベツ 15 △<br>チンゲン菜 10 △<br>うすロしょうゆ 1.8<br>こしょう 0.02<br>ごま油 0.5 □<br>カットコーン 1こ △<br>塩 0.1 | パン 1こ □<br>鶏肉(骨付き) 1枚 ○<br>にんにく 0.1 △<br>土しょうが 0.1 △<br>りんごピューレ 6.4 △<br>人参 1.66 □<br>こいロしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>じゃがいも 35 □<br>まぐろフレーク 4 ○<br>玉ねぎ 20 △<br>人参 3 △<br>パセリ(乾燥) 0.05 △<br>なたね油 0.3 □<br>酢 1.7<br>上白糖 0.7 □<br>塩 0.3<br>こしょう 0.05<br>ベーコン 5 ○<br>西洋かぼちゃ 30 △<br>玉ねぎ 35 △<br>人参 10 △<br>しめじ 7 △<br>ホワイトルウ(業務) 8<br>牛乳 15 ○<br>チキンブイヨン 5<br>ローリエ粉末 0.01<br>塩 0.5<br>こしょう 0.05<br>水 85 | 精白米 72 □<br>押麦 8 □<br>鶏肉皮付き 10 ○<br>高野豆腐 5 ○<br>じゃがいも 30 □<br>人参 15 △<br>鶏卵(液卵) 30 ○<br>さやいんげん 5 △<br>玉ねぎ 30 △<br>じゃがいも 35 □<br>まぐろフレーク 4 ○<br>煮干し粉 3<br>三温糖 2 □<br>うすロしょうゆ 3.15<br>こいロしょうゆ 3.5<br>みりん 2<br>水 35<br>ひじき 2 ○<br>ちりめんじゃこ 1.5 ○<br>花かつお 1 ○<br>三温糖 0.9 □<br>こいロしょうゆ 2.7<br>みりん 0.9<br>大福 35 △<br>人参 5 △<br>白いりごま 0.3 □<br>白いりごま(すり) 0.3 □<br>上白糖 1.5 □<br>塩 0.1<br>酢 3 | 胚芽米 70 □<br>ビラフの素 25.66 △<br>チキンメンチカツ 1こ ○<br>なたね油(揚げ油) 5 □<br>ほうれん草 15 △<br>キャベツ 25 △<br>ホールコーン 5 △<br>塩 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいロしょうゆ 0.4<br>豚肉 5 ○<br>白菜 20 △<br>もやし 7 △<br>人参 5 △<br>えのきたけ 5 △<br>玉ねぎ 15 △<br>青ねぎ 5 △<br>チキンブイヨン 5<br>塩 0.3<br>うすロしょうゆ 5<br>こしょう 0.02<br>水 125 | 精白米 80 □<br>白身魚フライ 1こ ○<br>なたね油(揚げ油) 6 □<br>中濃ソース(フライ用) 12g<br>キャベツ 25 △<br>人参 10 △<br>土しょうが 1 △<br>三温糖 1.8 □<br>こいロしょうゆ 4<br>料理酒 1.5<br>みりん 0.5<br>でん粉 0.1 □<br>水 5<br>小松菜 15 △<br>もやし 25 △<br>花かつお 0.5 ○<br>うすロしょうゆ 1.1<br>上白糖 0.2 □<br>さつま芋 30 □<br>白菜 25 △<br>人参 10 △<br>青ねぎ 5 △<br>煮干し粉 5<br>みそ 8.5 ○<br>水 120 | パン 1こ □<br>白身魚フライ 1こ ○<br>なたね油(揚げ油) 6 □<br>中濃ソース(フライ用) 12g<br>キャベツ 25 △<br>まぐろフレーク 10 ○<br>大豆(ゆで) 5 ○<br>ホールコーン 8 △<br>ひじき 0.3 ○<br>上白糖 1 □<br>塩 0.04<br>うすロしょうゆ 0.9<br>酢 1.3<br>レモン汁 0.5 △<br>レタス 25 △<br>ベーコン 5 ○<br>じゃがいも 20 □<br>玉ねぎ 25 △<br>人参 5 △<br>マッシュルーム 5 △<br>チキンブイヨン 5<br>うすロしょうゆ 2.5<br>塩 0.5<br>こしょう 0.04<br>水 105 | 精白米 80 □<br>牛肉 25 ○<br>じゃがいも 45 □<br>人参 10 △<br>玉ねぎ 45 △<br>オニオンソテー 5 △<br>にんにく 0.1 △<br>カレールウ(業務) 12<br>りんごピューレ 5 △<br>塩 0.15<br>ウスターソース 0.6<br>こしょう 0.03<br>水 80<br>鶏卵 1こ ○<br>白菜 40 △<br>人参 3 △<br>上白糖 1.4 □<br>塩 0.12<br>レモン汁 0.7 △<br>酢 1.7 |

【黄】□ 熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)　【赤】○ 血や肉や骨になる食品(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(め)の愛護(あいご)デー

目の健康について考え、日ごろから心がけることを確認☑しましょう。
また、夏の猛暑による『目の日やけ』が増えています。対策をして目を守りましょう。

## スマホやゲームを使う時

- □ 画面から約30cm以上はなす
- □ 1回に見る時間は約30分以内にする
- □ 明るいところで見る※ねる前はひかえる
- ★ 遠くのもの、外の景色を見るなど、5分ほど目を休ませましょう。

## 目の日やけ対策

- □ 外に出る時は、ぼうしをかぶり、日がさなどで日よけする
- □ 太陽を直視しない
- ★ 目を閉じて、保冷剤などで冷やしましょう。

## 目の健康によい食べ物

### ビタミンA

### アントシアニン

10月10日の献立は、目の健康によい食べ物を多く取り入れています。
栄養素【ビタミンA】を多く含む『にんじん』を使ったお家で作れるレシピを紹介します。

## キャロットピラフ

**<材料>**

| | |
|---|---|
| 米 | 2合 |
| にんじんジュース（甘くないもの） | 200ml |
| にんじん | 20g |
| ピーマン | 2こ |
| ベーコン | 5枚 |
| コンソメ | 2個 |
| 塩 | 適量 |

**◆作り方◆**

① お米をとぎ、にんじんジュースと水を炊飯器の目盛りに合わせて入れる

② にんじん、ピーマンをみじん切り、ベーコンは短冊切りにする

③ 切った食材とコンソメを加えて軽くまぜて炊飯する

④ 炊きあがったら底からよく混ぜる味をみて塩をふる

＊具材に、シーフードミックスなどもおすすめです。