令和7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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	男の子の日・三だしの日 減ごはん もちいなりの甘辛煮 きんぴらごぼう(ごま) かきたま汁	米粉パン チリコンカン スイートアップル レタスのスープ	ごはん 鯖のてり焼き 水菜と豚肉の炒め物 いも団子汁	いい歯の日 ごはん 中華丼の具 たこいか中天 焼ビーフン	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	まごわやさしい わかめごはん 白身魚の揚げがらめ ごま和え みそ汁	小パン スパゲティナポリタン プレーンオムレツ 海と畑のサラダ	減ごはん 米粉チキンカツ かつお和え すまし汁 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	麦ごはん さばの塩焼き べっこう煮 さつま汁
材料名および使用量（g）	精白米 70 □ 麩いなり 1こ □ 削り節 1 三温糖 3 □ うすロしょうゆ 3 みりん 0.5 水 30 あらいごぼう 20 △ 人参 10 △ つきこんにゃく 7 △ 白いりごま 0.7 □ 白いりごま(すり) 0.7 □ 薫干し粉 0.2 三温糖 1.5 □ こいロしょうゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏肉(薄節) 20 ○ 豆腐 25 ○○ かまぼこ 10 ○△ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ でん粉 1 □ だし昆布 1 削り節 6 うすロしょうゆ 6 水 120	米粉パン 1こ □ 玉ねぎ 10 ○△ 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 さつま芋 30 □ りんご 15 △ 上白糖 2 □ 水 6 レタス 25 △ ベーコン 8 ○ 玉ねぎ 30 △ 人参 10 △ チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 うすロしょうゆ 2.7 塩 0.6 こしょう 0.04 水 115	精白米 80 □ さわら 1切 ○ こいロしょうゆ 2 上白糖 0.8 □ みりん 1.6 でん粉 0.1 □ 水 3 豚肉 10 ○ 水菜 20 △ 白菜 20 △ 人参 5 △ 三温糖 0.5 □ みりん 0.5 うすロしょうゆ 0.9 こいロしょうゆ 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 うすロしょうゆ 4.5 塩 0.2 水 125	精白米 80 □ 豚肉 25 ○ 厚揚げ 30 ○△ 人参 15 △ エリンギ 7 △ 白菜 40 △ 玉ねぎ 35 △ チキンブイヨン 3 でん粉 2 □ 上白糖 0.2 □ 塩 0.15 うすロしょうゆ 5 こしょう 0.04 水 30 たこいか平天 1こ ○ ビーフン 8 □ チキンハム 7 ○ チンゲン菜 10 △ 玉ねぎ 10 △ 人参 7 △ なたね油 0.7 □ 塩 0.08 こしょう 0.03 うすロしょうゆ 1.35	精白米 80 □ 豚肉 35 ○ にんにく 0.25 △ 玉ねぎ 15 △ 上白糖 1 □ こいロしょうゆ 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 □ こいロしょうゆ 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 うすロしょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115	精白米 80 □ わかめご飯の素 2.29 ○ 白身魚(角切り) 40 ○ でん粉 5 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 上白糖 1.7 □ こいロしょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 ほうれん草 15 △ キャベツ 25 △ 白いりごま 1 □ 白いりごま(すり) 1 □ 上白糖 0.1 □ うすロしょうゆ 1.2 薫干し 15 □ 玉ねぎ 20 △ えのきたけ 5 △ 油揚げ 8 ○△ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 薫干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 125	パン 1こ □ スパゲティ 25 □ 豚肉 20 ○ 人参 10 △ 玉ねぎ 40 △ なたね油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 プレーンオムレツ 1こ ○ キャベツ 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 うすロしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 △	精白米 70 □ 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 ○ うすロしょうゆ 1.08 上白糖 0.1 □ かまぼこ 15 ○ 大根 15 △ 玉ねぎ 15 △ つきこんにゃく 5 △ 人参 5 △ えのきたけ 5 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.8 削り節 5 うすロしょうゆ 5 塩 0.1 水 115 米粉いも栗タルト 1こ □	精白米 80 □ 豆腐 80 ○ 合ミンチ 18 ○ 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 □ こいロしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ 1こ ○ 緑豆はるさめ 4 □ まぐろフレーク 5 ○ キャベツ 15 △ もやし 5 △ 人参 5 △ 酢 2.5 上白糖 1.4 □ うすロしょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 72 □ 押麦 8 □ ごま 1切 ○ 豚肉 25 ○ 大根 50 △ 土しょうが 0.3 △ 三温糖 1.6 □ こいロしょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 さつま芋 30 □ 白扇 15 △ 玉ねぎ 10 △ 人参 5 △ つきこんにゃく 5 △ 青ねぎ 5 △ 薫干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 110

みのりの秋　食べ物を 大切に いただこう

11月は各地で収穫祭が行われます。昔は自分が食べるものを自分でとったり、作らなければなりませんでした。現代のように便利な機械や道具がある時代でも、天候不順で不作の時もあり、昔はもっと大変な苦労があったはずです。だからこそ、豊作を祈ったり、収穫に感謝したりするお祭りを行ったりしていたのでしょうね。

クイズ　日本では、食事の時にするあいさつがあります。それぞれどのような意味があるのでしょう？

(1) なぜ「いただきます」というのでしょう？
①おなかがすいたことをあらわすため
②食べ物に「こんにちは、よろしくね」と伝えるため
③食べ物の命をもらう（いただく）から

(2)「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走様」と書きます。なぜ、走るという字が入るのでしょう？
①食べた後は おなかいっぱいで 走れなるから
②食べた後は 元気がでて 走りたくなるから
③料理を作るために あちこち走り回って 食べ物を集めたから

ヒント　【頂く/戴く（いただく）】は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人からものをもらうとき、頭上にかかげて敬意をあらわした動作にちなんだ言葉です。自然のめぐみ、生き物の命をもらうことへの感謝をあらわします。

ヒント　【馳走（ちそう）】は、食事を用意するために走り回ることを意味します。この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

(1)③ (2)③

【こたえ】

令和7年 11 月　学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	韓国料理 ごはん ヤンニョムチキン キャベツとコーンのソテー お米の平めんスープ	うずまきパン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ みかん	減ごはん 赤魚の西京焼き かんぴょうの炒め煮 けんちん汁 洋梨ゼリー	ごはん 根菜カレー ゆで卵 レモン和え	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 味付けのり	富士ホリクエスト パン 鶏のきのこシチュー 焼きハンバーグタレかけ 元気になるサラダ	こんだてにドライやる 減ごはん けんえびのから揚げ キムタク炒め みそ汁 スイートポテト	ごはん 木の葉丼の具 ししゃも ごま酢和え
材料名および使用量（g）	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 45 ○ 塩 0.3 こしょう 0.03 でん粉 4 □ なたね油(揚げ油) 4 □ にんにく 0.3 △ 生しょうが 0.1 △ 白ねぎ 5 △ 上白糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 コチジャン 2 ケチャップ 3 水 5 キャベツ 40 △ ホールコーン 5 △ うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.15 こしょう 0.03 なたね油 0.2 □ ベーコン 5 ○ ビーフン(平めん) 8 □ 白菜 20 △ 人参 5 △ 玉ねぎ 15 △ 青ねぎ 5 △ チキンブイヨン 5 塩 0.25 うすくちしょうゆ 4.5 こしょう 0.02 水 125	パン 1こ □ 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 チキンブイヨン 4 にんにく 0.5 △ ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 □ 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 大根 30 △ 人参 5 △ まぐろフレーク 5 ○ 上白糖 0.7 □ 塩 0.03 うすくちしょうゆ 0.6 酢 0.9 レモン汁 0.4 △ みかん 1こ △	精白米 70 □ 赤魚の西京漬け 1切 ○ 牛肉 20 ○ 人参 5 △ かんぴょう(乾) 2.4 △ 干ししいたけ 0.4 △ 生しょうが 0.2 △ こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5 □ 水 10 豆腐 30 ○ 大根 20 △ 人参 5 △ あらいごぼう 5 △ 青ねぎ 5 △ でん粉 1.5 □ だし昆布 0.5 削り節 4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 水 120 洋梨ゼリー 1こ △	精白米 80 □ 豚肉 25 ○ △ 大根 20 △ きつま芋 25 □ 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 △ カレールウ(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こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 0.7 △ 酢 1.7	精白米 80 □ カレイの唐揚げ 1こ ○ なたね油(揚げ油) 5 □ 菊菜 15 △ もやし 25 △ 削り節 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 0.5 水 4 里芋 20 □ 油揚げ 5 ○ 白菜 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 うすくちしょうゆ 5.5 水 130 味付けのり 1袋 ○	パン 1こ □ 鶏肉皮付き 10 ○ じゃがいも 35 □ △ 人参 7 △ 玉ねぎ 30 △ パセリ(乾燥) 0.1 △ しめじ 5 △ マッシュルーム 8 △ 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 0.6 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 30 △ きゅうり 15 △ ポークハム 5 ○△ ホールコーン 5 △ 人参 5 △ きざみ昆布 0.2 ○○ 花かつお 1 ○□ 上白糖 2 □ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.8 酢 3.3 なたね油 0.2 □	精白米 70 □ けんえび(薄衣つき) 25 ○ なたね油(揚げ油) 2.5 □ 豚肉 16 ○ もやし 20 △ 白菜キムチ 8 △ たくあん漬け 15 △ こいくちしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 □ 豆腐 25 ○ 大根 20 △ 玉ねぎ 15 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 水 115 スイートポテト 1袋 □	精白米 80 □ 鶏卵(液卵) 50 ○ かまぼこ 7 ○ 油揚げ 3 ○ 干ししいたけ 0.5 △ 人参 10 △ 玉ねぎ 35 △ 青ねぎ 10 △ 煮干し粉 3 上白糖 2.5 □ うすくちしょうゆ 8 みりん 2 水 60 ししゃも 1尾 ○ キャベツ 35 △ 人参 5 △ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.5 □ 上白糖 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 酢 2

給食費振替日
11月25日

[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。

意外と人気！大豆のいそに

【材料】　【5人分】

ゆで大豆	30g
芽ひじき	18g
油揚げ	1枚
人参	1/4本
煮干し粉	5g
三温糖	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
水	200cc

【作り方】

① 煮干し粉でだしをとる。
② 芽ひじきは、30分間水に浸して戻し、水気をきる。
③ 油揚げは、湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
④ 人参は、細い短冊に切る。
⑤ ①へゆで大豆、芽ひじき、油揚げ、人参を入れ、三温糖、みりんでしばらく煮て、こいくちしょうゆを加え、水気がなくなるまで中火で煮る。

日本の伝統的な食文化「和食」に親しもう

和食というと、何を思い浮かべますか？
ごはんやみそ汁だけでなく、すし、そば、てんぷらに加えて、外国から伝わったラーメンやカレーなどもアレンジして日本独自の料理として発展しました。一方で、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっており、2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本の精神を体現した食に関する社会的慣習のことで次の4つの特徴があります。

多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重

健康的な食生活をささえる栄養バランス

自然の美しさや季節のうつろいの表現

正月などの年中行事との密接なかかわり

和食にかかせないもの

米

ごはんとして食べるほか、だんごやもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形をかえて使われます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうまみを作り出した発酵調味料も、和食にはかかせません。

だし

こんぶやかつおぶし、にぼし、ほししいたけなどの食材から「うまみ」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うまみ」は日本人が発見した独自の味覚で、海外でも「UMAMI」とよばれます。