

令和3年度 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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	ごはん キャベツ入りつくね 大豆の磯煮 いも団子汁	ごはん いわしの蒲焼き おひたし みそ汁	菜めし タイピーエン ゆで卵 チンゲン菜のごま油炒め	米粉パン 豆腐入りハンバーグ スイートアップル ミネストローネ	キャロットピラフ さつま芋と鶏レバーの揚げ煮 白菜と春雨のスープ フルーツキャロットゼリー	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ししやも きゅうりの酢の物	減わかめごはん チャンボン麺 かぼちゃコロッケ ツナの和え物	きののつこ井 ・ごはん ・きのこ入りとりそぼろ みそ汁 みかん	パン 鶏肉のてり焼き キャベツとコーンのソテー パンプキンシチュー	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの塩焼き ごま酢和え 母子茶	ごはん かき揚げ 大根の酢の物 呉汁 味噌汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 キャベツ入りつくね 1 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 けずり節 1 三温糖 1.2 こいししょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8	精白米 80 いわしの鰯粉付き 1 なたね油(揚げ油) 4 上白糖 2.52 こいししょうゆ 4.27 みりん 2 でん粉 0.28 水 6 白菜 30 小松菜 15 上白糖 0.2 うすろししょうゆ 1.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 大根 10 人参 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 菜めしの素 2.1 はるさめ 7 白菜 25 鶏肉皮付き 15 いか短冊(小) 20 人参 5 玉ねぎ 20 白ねぎ 5 チキンブイオン 3 料理酒 2 塩 0.4 うすろししょうゆ 4 こいししょうゆ 0.03 水 100 鶏卵 1 チンゲン菜 25 もやし 20 ベーコン 5 塩 0.2 こいししょうゆ 0.6 こいししょうゆ 0.02 ごま油 0.3	米粉パン 1 豆腐入りハンバーグ 1 さつま芋 27 りんご 18 上白糖 2 水 6 マカロニ(ミックス) 3 豚肉 10 白いんげんまめ(ゆで) 8 玉ねぎ 20 キャベツ 25 人参 5 にんにく 0.2 チキンブイオン 4.5 ローリエ粉末 0.01 トマトダイス(缶) 0.1 上白糖 15 塩 0.84 こいししょうゆ 0.05 水 105	精白米 70 ピラフの素 25.66 鶏レバー(下味つき) 12 さつま芋 35 玉ねぎ 5 土ししょうゆ 0.38 にんにく 0.22 うすろししょうゆ 1 こいししょうゆ 1.5 料理酒 2.5 みりん 2.5 上白糖 1.8 水 5 はるさめ 5 白菜 30 豚肉 10 玉ねぎ 15 人参 15 青ねぎ 5 チキンブイオン 5 塩 0.15 うすろししょうゆ 5.2 こいししょうゆ 0.03 水 115 フルーツキャロットゼリー 1	精白米 80 厚揚げ 45 豚ミンチ 15 さつま芋 45 土ししょうゆ 20 人参 15 さやいんげん 10 煮干し粉 3 三温糖 2.5 うすろししょうゆ 3.5 みりん 1 水 30 ししやも 1尾 きゅうり 25 もやし 15 人参 5 酢 2.5 上白糖 1.2 うすろししょうゆ 0.9 塩 0.2	精白米 70 わかめご飯の素 2.1 スパゲティ 12 豚肉 12 白菜 25 人参 7 もやし 15 青ねぎ 5 にんにく 0.5 うすろししょうゆ 4.5 料理酒 0.35 こいししょうゆ 0.04 チキンブイオン 8 水 120 かぼちゃコロッケ 1 なたね油(揚げ油) 5 ほうれん草 15 キャベツ 25 まぐろの油漬け 5 上白糖 0.14 うすろししょうゆ 1	精白米 80 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 土ししょうゆ 1 三温糖 1.8 こいししょうゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 水 5 油揚げ 4 大根 25 人参 10 じゃがいも 20 玉ねぎ 15 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 みかん 1	パン 1 鶏肉(デキ用) 1枚 土ししょうゆ 1 こいししょうゆ 4 みりん 0.5 料理酒 0.5 キャベツ 35 人参 5 ホールコーン 5 ひまわり油 0.2 塩 0.15 こいししょうゆ 0.03 ベーコン 8 西洋かぼちゃ 35 玉ねぎ 45 ホワイトルウ 10 生クリーム 5 牛乳 20 チキンブイオン 4 ローリエ粉末 0.01 塩 0.65 こいししょうゆ 0.08 水 75	精白米 72 押麦 8 鶏肉皮付き 10 高野豆腐 8 じゃがいも 30 人参 15 鶏卵(冷凍液卵) 30 さやいんげん 5 玉ねぎ 40 煮干し粉 3 うすろししょうゆ 3.15 こいししょうゆ 2.3 みりん 3 水 35 さば 50g 1 キャベツ 35 系かまぼこ 5 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 味噌汁 1 母子茶 1本	精白米 80 ちくわ 10 西洋かぼちゃ 10 玉ねぎ 12 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 なたね油(揚げ油) 4 大根 30 人参 5 上白糖 1.5 塩 0.1 酢 3 豆腐B 10 大豆(ゆで) 10 豆腐 25 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105 味噌汁 1 母子茶 1本
	小 エネルギー(kcal) 627(21.1) / 750(24.7)	小 エネルギー(kcal) 632(21.6) / 756(25.8)	小 エネルギー(kcal) 615(25.5) / 714(28.5)	小 エネルギー(kcal) 645(27.0) / 795(32.8)	小 エネルギー(kcal) 642(18.0) / 790(21.4)	小 エネルギー(kcal) 607(23.7) / 752(30.1)	小 エネルギー(kcal) 641(20.4) / 774(24.2)	小 エネルギー(kcal) 599(21.1) / 714(25.0)	小 エネルギー(kcal) 695(28.0) / 860(33.8)	小 エネルギー(kcal) 612(28.1) / 767(35.1)	小 エネルギー(kcal) 600(20.2) / 723(23.6)
	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g	中 (たんぱく質(g)) 26.8g
	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal
	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g
	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal
	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g	中 (たんぱく質(g)) 34.3g
	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal	中 エネルギー(kcal) 830Kcal

知っていますか? 「世界食料デー」月間

「世界食料デー」
月間 2021
10/1(金) ▶ 10/31(日)

みんなで
食べる
幸せを

世界の食料事情

世界で毎年
ムダになっている食料
13億トン

生産された
食料の
1/3

国連食糧農業機関 (FAO) (2011年)

日本のような先進国では・・・
・食べ残しや賞味期限切れ、買いすぎ、
作りすぎなどの理由で、食べられないまま
捨てられる食品が増加している。

発展途上国では・・・
・たくさんの収穫物を「適切に保管できない」
「加工する技術がない」「運ぶための手段やガソリンを
買うお金がない」などの理由で、必要な人に届かない。
・紛争や干ばつ、洪水などを引き起こす異常気象により
生産ができない。

わたしたちがおいしくご飯を食べているその時にも
世界には、食べ物がなくしておなかをすかせて
いる人がいます。簡単に解決できる問題では
ありませんが、自分たちにできること
を裏面を参考に考えてみましょう。

10人に1人が
食べることに
困っている世界。
食べ物は十分に作られて
いるはずなのに・・・
なぜ?

「世界食料デー」月間とは
10月16日は世界食料デー。国連が制定した世界の食料問題を考える日です。世界の一人ひとりが協力し合い、栄養不良、飢餓などを解決していくことを目的としています。日本ではNGOや国際機関が10月を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題を解決するために行動することを呼びかけています。

※HP「世界食料デー」月間みんなで食べる幸せを～より
もっと知りたい人はこちら! [世界食料デー SDGs](#)



ひんこん かくさ きこうへんどう もんだい かいけつ めざ
貧困や格差、気候変動などのさまざまな問題の解決を目指す
じぞくかう かいけつめくひょう だれ と のこ
「持続可能な開発目標 (SDGs)」キーワードは「誰ひとり取り残さない」
もくひょう ねん きが
17の目標のひとつが、2030年までに「飢餓をゼロに」することです。



令和3年度 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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 とうがん汁	まごわやさしい ごはん ふくめ煮 丸干し きんぴらごぼう(ごま入り)	小パン ソーススパゲティ 白身魚のマリネ	サラダで元気献立 ごはん チキンカレー 元気になるサラダ 和風ドレッシング	秋の味覚献立 栗ご飯 鮭フライ 黒豆の枝豆 のっぺい汁	ごはん 鱈のしょうが焼き 煮びたし さつま汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 カットコーン	パン チキンメンチカツ ジャーマンポテト チンゲン菜と卵のスープ	ごはん 豚じゃが ごま入り手作りふりかけ みかん	減ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 大学芋 わかめスープ
材料名および使用量 (g)	精白米 80	精白米 80	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 80	精白米 70
	ほっけ 50g 1切	鶏肉皮付き 14	スパゲティ 25	鶏肉皮付き 25	くり(むきみ) 21	さわか 50g 1切	豆腐 85	チキンメンチカツ(バー入り) 1こ	豚肉 20	キャベツ 40
	鶏肉皮付き 20	人参 10	豚肉 16	人参 50	土しよが 0.84	土しよが 0.3	合ミンチ 14	なたね油(揚げ油) 5	じゃがいも 50	人参 5
	角こんにやく 10	じゃがいも 40	ちくわ 10	人参 10	さけフライ 1こ	こい口しよゆ 2.3	玉ねぎ 40	じゃがいも 40	人参 15	ピーマン 5
	人参 5	厚揚げ 25	キャベツ 45	玉ねぎ 45	なたね油(揚げ油) 5	みりん 1	人参 10	ベーコン 4	玉ねぎ 45	豚肉 20
	あらいごぼう 7	ちくわ 15	人参 5	オニオンソーサー 5	黒豆の枝豆 22	料理酒 0.5	ニラ 3	玉ねぎ 20	小丸天 15	にんにく 0.1
	さやいんげん 3	角こんにやく(大) 15	チンゲン菜 7	にんにく 0.1	塩 0.3	でん粉 0.2	土しよが 0.3	パセリ 0.3	さやいんげん 7	土しよが 0.5
	れんこん水煮 5	大根 25	花かつお 0.3	カレーウ 11	里芋 20	水 1.5	にんにく 0.4	酢 1.7	つきこんにやく 15	八丁みそ 2
	煮干し粉 2	昆布 0.8	塩 0.1	りんごピューレ 5	小松菜 25	水 25	ハチみそ 3.4	上白糖 0.7	三温糖 3.24	テンメンジャン 2
	三温糖 1.2	しめじ 6	こしよ 0.03	塩 0.15	人参 5	もやし 25	トウバンジャン 0.3	塩 0.3	うす口しよゆ 3.6	こい口しよゆ 1
小	うす口しよゆ 1.2	三温糖 2	こい口しよゆ 0.5	ウスターソース 0.6	あらいごぼう 7	けずり節 0.2	テンメンジャン 2	こしよ 0.05	さつま芋 5	なたね油(揚げ油) 5
	こい口しよゆ 1.2	うす口しよゆ 2.7	ウスターソース 6	こしよ 0.03	白ねぎ 10	うす口しよゆ 5	でん粉 2	鶏卵(冷凍液卵) 20	みりん 2	上白糖 3.5
	みりん 0.35	こい口しよゆ 3	白身魚(角切り) 40	キャベツ 30	けずり節 5	みりん 0.5	こい口しよゆ 3.5	豚肉 5	料理酒 1	こい口しよゆ 0.7
	料理酒 8	みりん 1	塩 0.03	きゅうり 15	だし昆布 0.8	水 4	水 40	チンゲン菜 15	水 32	水 7
	水 8	水 25	塩 0.1	ポークハム 5	でん粉 0.07	厚揚げ 20	キャベツ 15	玉ねぎ 25	ちりめんじゃこ 6	カットわかめ 0.3
	とうがん 30	丸干し 1尾	でん粉 5	ホールコーン 5	うす口しよゆ 5.5	さつま芋 30	緑豆はるさめ 4	人参 7	花かつお 0.5	豆腐 30
	厚揚げ 25	あらいごぼう 25	なたね油(揚げ油) 4	人参 5	水 120	人参 5	もやし 5	チキンピヨ 4	白いりごま 0.5	人参 10
	人参 7	人参 12	玉ねぎ 4	人参 5		大根 15	まぐろ油漬 5	うす口しよゆ 4.5	青のり粉 0.2	玉ねぎ 20
	えのきたけ 7	白いりごま 0.5	人参 5	きざみ昆布 0.2		つきこんにやく 5	人参 5	ローリエ粉末 0.01	こい口しよゆ 0.5	青ねぎ 5
	青ねぎ 5	白いりごま(すり) 0.5	玉ねぎ 18	花かつお 1		青ねぎ 5	酢 2.5	うす口しよゆ 0.5	みりん 1.1	チキンピヨ 8
中	塩 0.15	けずり節 0.2	こしよ 0.04	ドレッシング(和風) 1こ		煮干し粉 5	上白糖 1.4	塩 0.2	料理酒 0.03	うす口しよゆ 5.4
	うす口しよゆ 5	三温糖 1.5	上白糖 0.11	(小袋) 1こ		みそ 8.5	うす口しよゆ 0.9	水 120	みかん 1こ	こしよ 0.03
	けずり節 5	こい口しよゆ 2.5	塩 0.15			水 110	塩 0.2			水 112
	だし昆布 0.4	みりん 0.6	うす口しよゆ 5.4				カットコーン 5cm 1こ			
	水 115	水 5	酢 5.4				塩 0.1			

10月の
三田の地場野菜

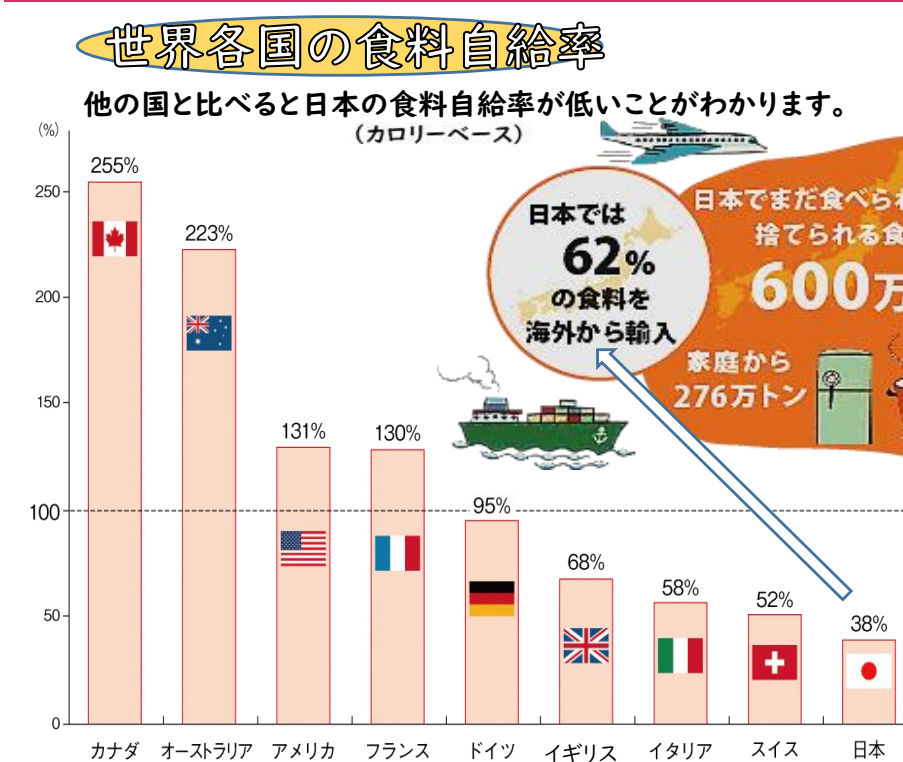
太字の食材は
三田の食材です
お米はいつでも三田米

きゅうり8日・21日

かぼちゃ13日

黒豆の枝豆22日

日本に住む私たちにできることは？



※農林水産省「食料需給表」FAO“Food Balance Sheets”等を基に試算 2017年度(日本は2019年度)

日本の食料は、半分以上を輸入しているにもかかわらず、
日本に住む私たちは、毎日、おにぎり一個分を捨てている計算になります。
世界には、飢餓で苦しんでいる人が8億人以上います。
日本の食料事情を考えると、日本の自給率を上げることが大切です。

日本は食料自給率アップを目指しています

平成27年3月に閣議決定された新たな食料・農業・農村基本計画では、
食料の安定的な供給の基本となる国内の農業生産の増大に向けての目標があります。

平成37年度(令和7年度)の食料自給率目標値 **45%**

《食料自給率アップのための5つのアクション》

1. 「いまが旬」の食べ物を選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応戦しましょう

あなたは 1日に何回お米を食べますか？

朝ごはんは？ お昼ごはんは？ 夜ごはんは？

1回もお米を食べない日もある？

ご飯を1日にもう1口(17g) 食べると自給率が 1%アップする！

1日に2回 主食にご飯を食べて 自給率のアップを！

※農林水産省HP「知ってる？日本の食料事情～日本の食料自給率・食料自給力と食料安全保障～」より