

令和元年度 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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	
献立名	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	ラグビー ワールドカップ応援 パン スコッチブロス 豆腐入りハンバーグ ツナとポテトのサラダ	ごはん ふくめ煮 おひたし みかん	104でいわしの日 ごはん いわしの蒲焼き 大豆の五目煮 沢煮椀	ごはん べっこう煮 かつお和え 汁	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) 大学芋 粟米湯(スーミータン) 味付けのり(中学校のみ)	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) 大学芋 粟米湯(スーミータン) 味付けのり(中学校のみ)	小パン スパゲティナポリタン フランクフルト 元氣になるサラダ 和風ドレッシング	目の健康デー キャロットピラフ 鶏肉とレバーの大豆がらめ チンゲン菜の炒め物 野菜スープ	和食の日 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さまの塩焼き きざ和え 母子茶	きのこ丼 ・ごはん きのこ丼(具) みそ汁 みそ汁 みそ汁
材料名および使用量(g)	<p>白米 80</p> <p>赤魚の西京焼き 50g 1切</p> <p>切干し大根 5</p> <p>人参 6</p> <p>油揚げ 4</p> <p>けずり節 2</p> <p>三温糖 1</p> <p>いり口しょうゆ 1.5</p> <p>うす口しょうゆ 1.35</p> <p>みりん 1</p> <p>水 20</p> <p>いもち 25</p> <p>厚揚げ 30</p> <p>人参 10</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>けずり節 5</p> <p>うす口しょうゆ 0.05</p> <p>塩 2.2</p> <p>水 125</p> <p>ただいま</p>	<p>パン 1</p> <p>ベーコン厚切り 2</p> <p>ひよこ豆 10</p> <p>玉ねぎ 8</p> <p>厚揚げ 20</p> <p>キャベツ 25</p> <p>人参 5</p> <p>大根 0.2</p> <p>豆腐 15</p> <p>豆腐入りハンバーグ 0.1</p> <p>ツナ 0.84</p> <p>ポテト 0.05</p> <p>塩 0.05</p> <p>子キンピョン 5</p> <p>ローリエ粉末 0.01</p> <p>水 105</p> <p>豆腐入りハンバーグ 1</p> <p>ケチャップ 5.3</p> <p>ウスターソース 1.2</p> <p>砂糖 0.65</p> <p>水 2.2</p> <p>じゃがいも 50</p> <p>まぐろの油揚げ 0.5</p> <p>パセリ 0.3</p> <p>オリーブ油 0.3</p> <p>レモン汁 0.3</p> <p>酢 1.02</p> <p>砂糖 0.42</p> <p>塩 0.18</p> <p>こしょう 0.05</p>	<p>白米 80</p> <p>鶏肉皮付き 14</p> <p>人参 10</p> <p>じゃがいも 40</p> <p>玉ねぎ 25</p> <p>ちくわ 15</p> <p>大根 15</p> <p>三温糖 25</p> <p>いり口しょうゆ 1</p> <p>うす口しょうゆ 2.7</p> <p>みりん 3</p> <p>水 25</p> <p>小松菜 20</p> <p>大根 20</p> <p>水 0.2</p> <p>けずり節 1.35</p> <p>うす口しょうゆ 0.5</p> <p>みりん 4</p> <p>水 1</p> <p>みかん 1</p>	<p>白米 80</p> <p>いわしの薄皮付き 1</p> <p>なたね油(揚げ油) 3</p> <p>砂糖 1.9</p> <p>こいりしょうゆ 3.2</p> <p>みりん 1.5</p> <p>でん粉 0.2</p> <p>水 4.5</p> <p>大豆(ゆで) 18</p> <p>いり口しょうゆ 20</p> <p>大根 8</p> <p>花かつお 1</p> <p>いり口しょうゆ 1.25</p> <p>みりん 0.5</p> <p>厚揚げ 15</p> <p>豆腐 20</p> <p>大豆(ゆで) 10</p> <p>人参 25</p> <p>玉ねぎ 5</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>栗千し粉 8.5</p> <p>みそ 15</p> <p>鶏肉皮付き 10</p> <p>白米 25</p> <p>大根 10</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>人参 10</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>けずり節 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>うす口しょうゆ 5</p> <p>水 120</p>	<p>白米 80</p> <p>人参 30</p> <p>大根 45</p> <p>豚肉 10</p> <p>土しよが 0.3</p> <p>三温糖 1.6</p> <p>いり口しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 3.5</p> <p>でん粉 1</p> <p>水 30</p> <p>ほうれん草 18</p> <p>いり口しょうゆ 20</p> <p>大根 8</p> <p>花かつお 1</p> <p>いり口しょうゆ 1.25</p> <p>みりん 0.5</p> <p>厚揚げ 15</p> <p>豆腐 20</p> <p>大豆(ゆで) 10</p> <p>人参 25</p> <p>玉ねぎ 5</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>栗千し粉 8.5</p> <p>みそ 15</p> <p>鶏肉皮付き 10</p> <p>白米 25</p> <p>大根 10</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>人参 10</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>けずり節 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>うす口しょうゆ 5</p> <p>水 120</p>	<p>白米 80</p> <p>人参 30</p> <p>大根 45</p> <p>豚肉 10</p> <p>土しよが 0.3</p> <p>三温糖 1.6</p> <p>いり口しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 3.5</p> <p>でん粉 1</p> <p>水 30</p> <p>ほうれん草 18</p> <p>いり口しょうゆ 20</p> <p>大根 8</p> <p>花かつお 1</p> <p>いり口しょうゆ 1.25</p> <p>みりん 0.5</p> <p>厚揚げ 15</p> <p>豆腐 20</p> <p>大豆(ゆで) 10</p> <p>人参 25</p> <p>玉ねぎ 5</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>栗千し粉 8.5</p> <p>みそ 15</p> <p>鶏肉皮付き 10</p> <p>白米 25</p> <p>大根 10</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>人参 10</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>けずり節 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>うす口しょうゆ 5</p> <p>水 120</p>	<p>白米 80</p> <p>人参 30</p> <p>大根 45</p> <p>豚肉 10</p> <p>土しよが 0.3</p> <p>三温糖 1.6</p> <p>いり口しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 3.5</p> <p>でん粉 1</p> <p>水 30</p> <p>ほうれん草 18</p> <p>いり口しょうゆ 20</p> <p>大根 8</p> <p>花かつお 1</p> <p>いり口しょうゆ 1.25</p> <p>みりん 0.5</p> <p>厚揚げ 15</p> <p>豆腐 20</p> <p>大豆(ゆで) 10</p> <p>人参 25</p> <p>玉ねぎ 5</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>栗千し粉 8.5</p> <p>みそ 15</p> <p>鶏肉皮付き 10</p> <p>白米 25</p> <p>大根 10</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>人参 10</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>だし昆布 0.5</p> <p>けずり節 3</p> <p>塩 0.2</p> <p>うす口しょうゆ 5</p> <p>水 120</p>	<p>白米 70</p> <p>ピラフの煮 25.66</p> <p>厚揚げ 27</p> <p>鶏肉皮付き 40</p> <p>鶏ミンチ(下味つき) 8</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>塩 0.2</p> <p>でん粉 9</p> <p>なたね油(揚げ油) 5</p> <p>大豆(ゆで) 5</p> <p>いり口しょうゆ 2.7</p> <p>みりん 0.6</p> <p>水 0.1</p> <p>さば 50g 1切</p> <p>水 1</p> <p>チンゲン菜 20</p> <p>キャベツ 20</p> <p>エリンギ 7</p> <p>塩 0.2</p> <p>いり口しょうゆ 0.6</p> <p>みりん 0.02</p> <p>マヨネーズ(タカノ) 3</p> <p>水 5</p> <p>35</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>0.01</p> <p>0.6</p> <p>3</p> <p>0.04</p> <p>120</p>	<p>白米 80</p> <p>厚揚げ 50</p> <p>豚ミンチ 20</p> <p>玉ねぎ 45</p> <p>つきこんにやく 15</p> <p>人参 20</p> <p>さやいんげん 10</p> <p>煮干し粉 3</p> <p>三温糖 2.3</p> <p>うす口しょうゆ 3.2</p> <p>いり口しょうゆ 0.9</p> <p>みりん 30</p> <p>水 1切</p> <p>白米 20</p> <p>小松菜 20</p> <p>白ねぎ 1</p> <p>油揚げ 10</p> <p>水 0.5</p> <p>母子茶 1本</p> <p>水 15</p>	<p>白米 80</p> <p>鶏ミンチ 20</p> <p>干ししいたけ 0.3</p> <p>高野豆腐(荒引き) 5</p> <p>人参 10</p> <p>さやいんげん 10</p> <p>土しよが 1</p> <p>三温糖 1.8</p> <p>いり口しょうゆ 1</p> <p>海苔酒 1.2</p> <p>みりん 0.5</p> <p>でん粉 0.1</p> <p>水 5</p> <p>じゃがいも 25</p> <p>大根 10</p> <p>人参 30</p> <p>白米 10</p> <p>白ねぎ 10</p> <p>油揚げ 5</p> <p>水 0.5</p> <p>水 9.5</p> <p>みそ汁 1.5</p>	
エネルギー(kcal)	613(25.6) / 735(30.2)	677(26.3) / 835(31.7)	596(21.6) / 711(25.7)	610(22.8) / 742(27.6)	599(25.1) / 723(30.3)	680(21.4) / 833(26.5)	711(27.8) / 926(35.8)	694(24.4) / 857(29.7)	594(27.0) / 745(33.8)	599(21.3) / 715(25.3)	

第2弾 ラグビーワールドカップ 応援こんだて

対戦国、スコットランドの伝統料理「スコッチブロス」を取り入れました。スコッチブロスは肉・野菜・大麦や豆などを入れて煮込んだ具だくさんスープです。本場では羊肉などを使いますが、給食ではミネストローネに押し麦を入れました。プチプチとした食感を楽しんでください。



食品についている情報を知ろう

食品についている食品表示の見方を覚えておくと、食品を買ったり、選んだりする時にとても役に立ちます。自分が食べているものが、どんなものかわかれば安心ですね。

食品表示の例

スナック菓子の表示

①名前 ポテトチップス
②材料名 じゃがいも、植物油、食塩、こんぶエキスパウダー
③内容量 85g ④賞味期限
保存方法 直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。
⑤販売者 東京都千代田区 ○○-△△ □□株式会社
⑥栄養成分表示(1袋85gあたり)
エネルギー376kcal 炭水化物 36.7g
たんぱく質 2.8g ナトリウム 275mg
脂質 20.4g (食塩相当量0.7g)

- ①商品の名前が書かれています。
- ②使用されている原材料がわかります。
- ③内容量がグラムで書かれています。
- ④賞味期限と保存方法が示されています。
- ⑤商品の表示に責任がある業者などの名前が示されています。
- ⑥エネルギーや栄養がどのくらいあるかわかります。

商品を買ったり、食べたりするときに参考にしましょう。

学校給食 調理員募集

～子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食を一緒に作ってませんか?～

業務内容：学校給食調理及び洗浄業務等
任用期間：令和元年10月～令和2年3月末
勤務地：①ゆりのき台給食センター
②清水山給食センター
勤務時間：8時15分～16時15分
(週2～週5、午前・午後勤務については応相談)
資格：不問
※詳細は市のホームページに記載しています。
ご興味のある方はぜひ、下記担当までお問い合わせください。
担当：三田市教育委員会 教育総務課
市費人事担当 079-559-5160

給食だいすき



賞味期限

期限まで 期限をすぎると

おいしく食べられる期間 食べられるけれど早めに食べよう

スナック菓子 缶詰 冷凍食品

消費期限

期限まで 期限をすぎると

安心して食べられる期間 食べるのはやめよう

お弁当 ショートケーキ 生のお肉

賞味期限をすぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。保存方法をよく読み、一度開けたものはなるべく早く食べましょう。

生ものなどの傷みややすい食品についています。消費期限をすぎた食品は食中毒の原因にもなるので食べない方がよいでしょう。

令和元年度 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。

三田市立清水山給食センター

日・曜	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	世界のパン ピタパン ポークオニオンソー ポイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ パンキンスープ	減ごまごはん うどん かき揚げ 小松菜とキャベツのソテー	根菜カレーライス ・ごはん ・根菜カレー ゆで卵 レモン和え	まごわやさしい ごはん 鱈のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	米粉パン ポークビーンズ いもりんごフリッター オニオンスープ	栗ご飯 さんまのてり焼き 黒豆の枝豆 のつべい汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物	ごはん 豚じゃが ししゃも 大根の酢の物	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン	パン チキンメンチカツ アーモンド和え レタスのスープ	献立にトライやる 麦ごはん トラウトの塩焼き ちりめんじゃこのあえもの 豚汁 りんごゼリー
材料名および使用量 (g)	ピタパン(小袋) 1枚 豚肉 30 玉ねぎ 40 にんにく 0.1 土しよが 0.1 砂糖 1 ごいしよがゆ 2 料理酒 0.5 みりん 0.4 キャベツ 22 人参 3 ノンエッグマヨネーズ(中袋) 1 大コーン 10 西洋かぼちゃ 30 玉ねぎ 35 人参 10 グリーンピース 3 ホワイトルウ 9 生クリーム 5 牛乳 10 豆乳A 10 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.8 こしよが 0.05 水 85 ※ピタパン(小袋) 幼・小1・小2 80g 小3~中 80g	精白米 70 白いりごま 1.12 白いりごま(すり) 4.48 塩 0.7 うどん(ゆで) 40 油揚げ 5 人参 25 青ねぎ 10 オニオンソー 5 土しよが 5 だし用布 1 けり節 5 みりん 0.5 うすしよがゆ 7.5 水 130 ちわい 10 じゃがいも 10 かんぴょう(乾) 2 さやいんげん 5 小麦粉 7 塩 0.1 水 7 小松菜 15 キャベツ 20 まぐろ油揚げ 7 塩 0.1 うすしよがゆ 0.4 こしよが 0.03 レモン汁 0.3	精白米 80 豚肉 16 大根 30 さつまいも 25 あらいごぼう 15 れんこん水浸し 10 人参 12 オニオンソー 8 土しよが 0.2 にんにく 0.2 カレールー 13 りんごピューレ 3 ウスターソース 1 塩 0.6 ごしよが 0.03 水 80 玉ねぎ 40 人参 15 人参 7 大のきたけ 1.4 青ねぎ 0.7 小麦粉 5 みそ 6 みりん 8.7 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 125	精白米 80 豚肉 16 大根 30 さつまいも 25 あらいごぼう 15 れんこん水浸し 10 人参 12 オニオンソー 8 土しよが 0.2 にんにく 0.2 カレールー 13 りんごピューレ 3 ウスターソース 1 塩 0.6 ごしよが 0.03 水 80 玉ねぎ 40 人参 15 人参 7 大のきたけ 1.4 青ねぎ 0.7 小麦粉 5 みそ 6 みりん 8.7 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 水 125	米粉パン 1 豚肉 10 大豆(ゆで) 15 玉ねぎ 25 ケチャップ 3.2 トマトソース 3.2 ごいしよがゆ 0.64 ウスターソース 0.8 ごいしよがゆ 0.8 塩 0.16 ごいしよがゆ 0.01 水 4 さつまいも 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 牛乳 5 なたね油(揚げ油) 0.05 水 40 うすしよがゆ 5.5 125	精白米 70 くり(心まみ) 21 高野豆腐 0.84 じゃがいも 30 人参 15 ごいしよがゆ 2 みりん 0.7 でん粉 0.2 ごいしよがゆ 22 大豆の枝豆 0.3 大根 20 水 20 りんご 5 人参 5 玉ねぎ 10 けり節 5 でん粉 1 砂糖 1.4 うすしよがゆ 1.8 酢 2	精白米 80 豚肉 10 高野豆腐 5 じゃがいも 30 人参 15 ごいしよがゆ 2 みりん 0.7 玉ねぎ 30 三温糖 3 うすしよがゆ 3.15 ごいしよがゆ 3.5 みりん 2 料理酒 2 ごいしよがゆ 32 水 40 大根 30 人参 5 キャベツ 5 人参 5 砂糖 1.4 塩 0.1 酢 3	精白米 80 豚肉 20 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 15 土しよが 0.4 ごいしよがゆ 0.4 レタス 3.4 トウバンジャン 0.3 チキンジャン 1 でん粉 2 ごいしよがゆ 3.5 水 40 梅豆はるさめ 25 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 ローリエ粉末 0.1 うすしよがゆ 1.35 塩 0.07 ごしよが 0.02 白いりごま 0.5 白いきりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 カットコーン 5cm 1 塩 0.1	精白米 80 豚肉 20 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 15 土しよが 0.4 ごいしよがゆ 0.4 レタス 3.4 トウバンジャン 0.3 チキンジャン 1 でん粉 2 ごいしよがゆ 3.5 水 40 梅豆はるさめ 25 ポークハム 5 キャベツ 15 人参 5 ローリエ粉末 0.1 うすしよがゆ 1.35 塩 0.07 ごしよが 0.02 白いりごま 0.5 白いきりごま(すり) 0.5 ごま油 0.3 カットコーン 5cm 1 塩 0.1	パン 1 チキンメンチカツ 20 アーモンド 7 砂糖 1 ごいしよがゆ 0.2 うすしよがゆ 0.75 塩 1.09 さつまいも 25 油揚げ 5 人参 15 玉ねぎ 25 ごいしよがゆ 5 人参 5 さつまいも 5 青ねぎ 5 水 5 チキンブイヨン 0.01 ローリエ粉末 2.7 うすしよがゆ 0.5 塩 120 ごしよが 0.04 水 100	精白米 72 豚肉 8 トラウト 50g 1切 ほうれん草 20 もやし 20 ちりめんじゃこ 2 砂糖 2 うすしよがゆ 0.75 塩 10 さつまいも 25 油揚げ 5 人参 15 玉ねぎ 5 ごいしよがゆ 5 人参 5 さつまいも 5 青ねぎ 5 水 5 りんごゼリー 1 塩 1
学校給食消費基準	小学校 小中 学年 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g										
学校給食消費基準	647(25.5) / 721(29.0) 619(19.6) / 760(23.3) 671(22.9) / 797(25.9) 621(26.6) / 742(31.2) 641(24.9) / 802(30.6) 622(25.1) / 750(29.5) 604(24.1) / 737(30.4) 593(21.4) / 734(27.2) 653(25.6) / 781(30.6) 652(25.1) / 800(30.1) 667(28.9) / 793(34.2)										

給食費振替日
10月25日



学校給食消費基準 小学校 小中 学年 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g
中学校 エネルギー 830kcal たんぱく質 34.3g

※うどんは、たまごを含む製品と同一ラインで製造されています。
※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。

10月31日

「食べチャオさんだ！」で やさしい食育の 三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう

季節にとれる三田の食べ物を給食に取り入れています。

お米は、三田米 三田米 三田米

「さんキラリ」の愛称で親しまれている『どんとこい』は、丈が短く倒れにくいので、育てやすいのが特徴です。

（どんとこい）（コシヒカリ）

うど 母子茶 たまねぎ トマト ピーマン なす きゅうり

春 夏 秋 冬

じゃがいも 黒豆の枝豆 白菜 大根 極太ねぎ じゃがいも 人参 人参 人参 人参

～こんだてにトライやる～

10月31日は、給食センターへトライやるに来ていた八景中学校の生徒が考えた献立です。秋が旬の食べ物や栄養バランスを考えたよい献立になりました。みんなに喜んでもらえるようにデザートもつけてくれました。

「給食センターで働きたいです！」という嬉しい感想がありました。一生けん命がんばる姿に元気もらいました!

「人の話をよく聞き、調理をしてくれたので、いつまでもいてほしいかったです。」