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。

三田市立ゆりのき台給食センター

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 豚じゃが ししゃも 大根の酢の物	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	ごはん べっこう煮 かつお和え 呉汁	ごはん 赤魚の西京焼き 切干し大根の煮付け いも団子汁	目の愛護デー 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	きのっこ丼 ・ごはん ・きのっこ丼(具) みそ汁 みかん	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 回鍋肉(ホイコーロー) 大学芋 粟米湯(スーミータン) 味付けのり(中学校のみ)	和食の日 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さばの塩焼き ごま和え 母子煮	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）	精白米 80 □ 豚肉 20 ○ じゃがいも 50 □ 人参 15 △ 玉ねぎ 50 △ 小丸天 10 ○ さやいんげん 15 △ つきこんにゃく 15 △ 三温糖 2 □ うすロしょうゆ 3.24 こいロしょうゆ 3.6 みりん 1 料理酒 2 水 32 ししゃも 1尾 ○ 大根 25 △ 人参 5 △ 砂糖 1.5 □ 塩 0.1 酢 3 ※ししゃも 幼　1尾 中　2尾	米粉パン 1こ □ 豚肉 10 ○ 大豆(ゆで) 15 ○ △ 玉ねぎ 25 △ ケチャップ 3.2 トマトジュース 3.2 △ 砂糖 0.64 □ ウスターソース 0.8 こいロしょうゆ 0.8 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 0.5 水 4 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 □ 牛乳 5 ○ 塩 0.05 なたね油(揚げ油) 3 □ 玉ねぎ 40 △ ベーコン 7 ○ 人参 10 △ キャベツ 10 △ マッシュルーム 5 △ 塩 0.15 うすロしょうゆ 4.8 こしょう 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 120	精白米 80 □ 豚肉 30 ○ 大根 45 △ 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 ほうれん草 20 △ キャベツ 20 △ 花かつお 1 ○ うすロしょうゆ 1.25 みりん 0.5 厚揚げ 15 ○ 豆乳B 20 ○ 大豆(ゆで) 10 ○ じゃがいも 25 □ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 115	精白米 80 □ 赤魚の西京漬け 50g 1切 ○ 切干し大根 5 △ 人参 6 △ 油揚げ 4 ○ けずり節 2 三温糖 1 □ こいロしょうゆ 1.5 うすロしょうゆ 1.35 みりん 1 水 20 いもも 25 □ 厚揚げ 30 ○ 人参 10 △ えのきたけ 5 △ 白ねぎ 10 △ だし昆布 0.5 けずり節 5 うすロしょうゆ 5 塩 0.05 水 125	精白米 70 □ ビラフの素 25.66 △ 鶏肉皮付き 40 ○ 鶏レバー(下味つき) 8 こしょう 0.02 塩 0.2 でん粉 9 □ なたね油(揚げ油) 5 □ 大豆(ゆで) 5 ○ 砂糖 2 □ こいロしょうゆ 2.7 みりん 0.6 でん粉 0.1 □ 水 2 チンゲン菜 20 △ キャベツ 20 △ エリンギ 7 △ 塩 0.2 こいロしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 マカロニ(ミックス) 3 □ ベーコン 5 ○ じゃがいも 35 □ 玉ねぎ 20 △ 人参 10 △ セロリー 5 △ チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.6 うすロしょうゆ 3 こしょう 0.04 水 120	精白米 80 □ 鶏ミンチ 20 ○ しめじ 10 △ 干ししいたけ 0.3 △ 高野豆腐(荒引き) 5 ○ 人参 10 △ さやいんげん 3 △ 土しょうが 1 △ 三温糖 1.8 □ こいロしょうゆ 4 料理酒 1.5 みりん 0.5 でん粉 0.1 □ 水 5 じゃがいも 25 □ 大根 10 △ 人参 5 △ 白菜 30 △ 白ねぎ 10 △ 油揚げ 5 ○ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 115 みかん 1こ △	パン 1こ □ 押麦 2 □ ベーコン厚切り 10 ○ ひよこ豆 8 △ 玉ねぎ ..20 △ キャベツ 25 △ 人参 5 △ にんにく 0.2 △ トマトダイス(缶) 15 △ 砂糖 0.1 □ 塩 0.84 こしょう 0.05 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 水 105 豆腐入りハンバーグ 1こ ○ ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 □ 水 2.2 じゃがいも 50 □ まぐろ油漬け 7 ○ パセリ 0.5 △ オリーブ油 0.3 □ レモン汁 0.3 △ 酢 1.02 砂糖 0.42 □ 塩 0.18 こしょう 0.05	精白米 80 □ キャベツ 45 △ 人参 5 △ 豚肉 20 ○ にんにく 0.1 △ 土しょうが 0.5 △ 八丁みそ 2 ○ テンメンジャン 2 ○ さいロしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ さつま芋 50 □ なたね油(揚げ油) 5 □ 砂糖 3.5 □ こいロしょうゆ 0.7 水 7 冷凍蒸卵 20 ○ 玉ねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.7 △ はるさめ 2 □ 白菜 20 △ クリームコーン(缶) 5 △ ホールコーン 5 △ チキンブイヨン 8 塩 1 こしょう 0.01 うすロしょうゆ 1.8 でん粉 1 □ 水 110 味付けのり(小袋)(中学校のみ) 1こ ○ ＊牛乳のかわりに母子茶がつきます	精白米 60 □ 厚揚げ 50 ○ 豚ミンチ 20 △ つきこんにゃく 15 △ 人参 20 △ さやいんげん 10 △ 煮干し粉 3 三温糖 2.3 □ うすロしょうゆ 3.2 こいロしょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 さば 50g 1切 ○ 白菜 20 △ 小松菜 20 △ 白いりごま 1 □ 白いりごま(すり) 1 □ こいロしょうゆ 1.2 みりん 0.5 母子煮 1本	精白米 72 □ 押麦 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 0.2 □ うすロしょうゆ 0.75 豚肉 10 ○ さつま芋 25 □ 油揚げ 5 ○ 白菜 15 △ 人参 5 △ つきこんにゃく 5 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 120 りんごゼリー 1こ △
エネルギー(kcal) 中（たんぱく質(g)）	593(21.4) ／734(27.2)	641(24.9) ／802(30.6)	599(25.1) ／723(30.3)	613(25.6) ／735(30.2)	694(24.4) ／857(29.7)	599(21.3) ／715(25.3)	677(26.3) ／835(31.7)	680(21.4) ／833(26.5)	594(27.0) ／745(33.8)	667(28.9) ／793(34.2)

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」をとり入れました。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。

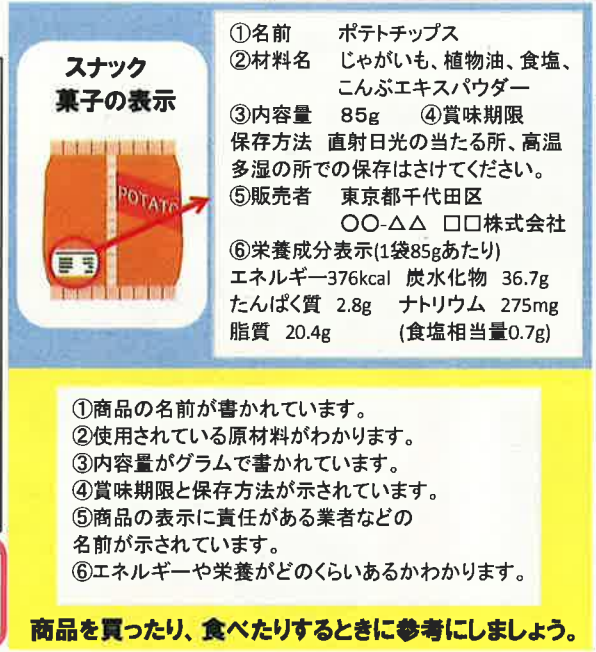
賞味期限

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。

消費期限

生ものなどの傷み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。

食品表示の例



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みませんか？～

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／

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。

三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	献立名	少／中 エネルギー(kcal)(たんぱく質(g))
16日(水)	小パン スパゲティナポリタン フランクフルト 元気になるサラダ 和風ドレッシング	711(27.8)／926(35.8)
17日(木)	根菜カレーライス ・ごはん ・根菜カレー ゆで卵 レモン和え	671(22.9)／797(25.9)
18日(金)	**まごわやさしい** ごはん 鰆のしょうが焼き 大豆の磯煮 ごま汁	621(26.6)／742(31.2)
21日(月)	ごはん ふくめ煮 おひたし みかん	596(21.6)／711(25.7)
23日(水)	パン チキンメンチカツ アーモンド和え レタスのスープ	652(25.1)／800(30.1)
24日(木)	栗ご飯 さんまのてり焼き 黒豆の枝豆 のっぺい汁	622(25.1)／750(29.5)
25日(金)	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 カットコーン	653(25.6)／781(30.6)
28日(月)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 丸干し 酢の物	604(24.1)／737(30.4)
29日(火)	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	619(19.6)／760(23.3)
30日(水)	**世界のパン** ピタパン ポークオニオンソテー ボイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ パンプキンスープ	647(25.5)／721(29.0)
31日(木)	**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	610(22.8)／742(27.6)

材料名および使用量（g）

16日(水)

材料名	使用量	群
パン	1こ	□
スパゲティ	27	□
豚肉	10	○
グリンピース	3	△
人参	15	△
玉ねぎ	40	△
オリーブ油	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	
フランクフルト	1本	○
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	△
すき昆布	0.3	○
花かつお	1	○
ドレッシング(和風)(小袋)	1こ	□

17日(木)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
豚肉	16	○
大根	30	△
さつま芋	25	□
あらいごぼう	15	△
れんこん水煮	10	△
人参	12	△
オニオンソテー	8	△
土しょうが	0.1	△
にんにく	0.2	△
カレールウ	13	
りんごピューレ	3	△
ウスターソース	0.6	
塩	0.1	
こしょう	0.03	
水	80	
鶏卵	1こ	○
白菜	40	△
人参	3	△
砂糖	1.4	□
塩	0.12	
レモン汁	0.7	△
酢	1.7	

18日(金)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
さわら 50g	1切	○
土しょうが	0.3	△
こい口しょうゆ	2.3	
みりん	1	
料理酒	0.5	
でん粉	0.2	□
水	1.5	
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	□
こい口しょうゆ	2.6	
みりん	0.7	
水	8	
じゃがいも	30	□
玉ねぎ	15	△
人参	7	△
えのきたけ	7	△
青ねぎ	5	△
煮干し粉	6	
みそ	8.7	○
みりん	1	
白いりごま	0.75	□
白いりごま(すり)	0.75	□
水	125	

21日(月)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
鶏肉皮付き	14	○
人参	10	△
じゃがいも	40	□
厚揚げ	25	○
ちくわ	15	○
角こんにゃく	15	△
大根	25	△
昆布	1	○
三温糖	2	□
うすロしょうゆ	2.7	
こい口しょうゆ	3	
みりん	1	
水	25	
小松菜	20	△
もやし	20	△
けずり節	0.2	
うすロしょうゆ	1.35	
みりん	0.5	
水	4	
みかん	1こ	△

23日(水)

材料名	使用量	群
パン	1こ	□
チキンメンチカツ(レバー入り)	1こ	○
なたね油(揚げ油)	5	□
ほうれん草	15	△
白菜	30	△
粉末アーモンド	1	□
カットアーモンド	1	□
砂糖	0.2	□
うすロしょうゆ	1.08	
レタス	20	△
ベーコン	7	○
じゃがいも	35	□
玉ねぎ	25	△
人参	5	△
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	0.5	
こしょう	0.04	
水	100	

24日(木)

材料名	使用量	群
精白米	70	□
くり(むきみ)	21	□
塩	0.84	
さんまの開き50g	1切	○
こい口しょうゆ	2.1	
砂糖	1	□
みりん	0.7	
でん粉	0.2	□
水	3	
黒豆の枝豆	22	△
塩	0.3	
里芋	20	□
大根	20	△
つきこんにゃく	5	△
人参	5	△
白ねぎ	10	△
けずり節	5	
だし昆布	1	
でん粉	1.5	□
塩	0.07	
うすロしょうゆ	5.5	
水	125	

25日(金)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
豆腐	80	○
合ミンチ	14	○
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	□
こい口しょうゆ	3.5	
水	40	
緑豆はるさめ	5	□
ポークハム	5	○
キャベツ	15	△
人参	5	△
うすロしょうゆ	1.35	
塩	0.07	
こしょう	0.02	
白いりごま	0.5	□
白いりごま(すり)	0.5	□
ごま油	0.3	□
カットコーン 5cm	1こ	△
塩	0.1	

※カットコーン　幼　3cm　中　5cm

28日(月)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
鶏肉皮付き	10	○
高野豆腐	5	○
じゃがいも	30	□
人参	15	△
冷凍液卵	30	○
さやいんげん	5	△
玉ねぎ	30	△
煮干し粉	3	
三温糖	2	□
うすロしょうゆ	3.15	
こい口しょうゆ	3.5	
みりん	2	
水	35	
丸干し	1尾	○
キャベツ	30	△
人参	5	△
糸かまぼこ	5	○
砂糖	1.4	□
うすロしょうゆ	1.8	
酢	2	

※丸干し　幼　1尾　中　2尾

給食費振替日
10月25日

29日(火)

材料名	使用量	群
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	○
玉ねぎ	25	△
人参	10	△
青ねぎ	5	△
だし昆布	1	
けずり節	5	
みりん	0.5	
うすロしょうゆ	7.5	
水	130	
ちくわ	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	
なたね油(揚げ油)	4	□
小松菜	15	△
キャベツ	20	△
まぐろ油漬け	7	○
塩	0.1	
うすロしょうゆ	0.4	
こしょう	0.03	
レモン汁	0.3	△

30日(水)

材料名	使用量	群
ピタパン80g(小袋)	1枚	□
豚肉	30	○
玉ねぎ	40	△
にんにく	0.1	△
土しょうが	0.1	△
砂糖	1	□
こい口しょうゆ	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(小袋)	1こ	□
ベーコン	10	○
西洋かぼちゃ	30	△
玉ねぎ	35	△
人参	10	△
グリンピース	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	
こしょう	0.05	
水	85	

※ピタパン(小袋)
幼・小1・小2　60g
小3～中　80g

31日(木)

材料名	使用量	群
精白米	80	□
いわしの澱粉付き	1こ	○
なたね油(揚げ油)	3	□
砂糖	1.9	□
こい口しょうゆ	3.2	
みりん	1.5	
でん粉	0.2	□
水	4.5	
大豆(ゆで)	18	○
角こんにゃく	12	△
人参	8	△
昆布	0.5	○
三温糖	1.2	□
こい口しょうゆ	1.2	
うすロしょうゆ	1	
水	12	
鶏肉皮付き	10	○
白菜	25	△
大根	10	△
えのきたけ	5	△
人参	10	△
青ねぎ	5	△
だし昆布	0.5	
けずり節	3	
塩	0.2	
うすロしょうゆ	5	
水	120	

学校給食摂取基準　小学校中学年　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

[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）

※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。

"食べチャオさんだ！"で やさしい食育の さ

三田の恵みをもぐもぐ味わいましょう

お米は、いつも三田米

くらべてみよう！

「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）

季節にとれる三田の食べ物を給食に取り入れています。

10月15日

～こんだてにトライやる～

10月15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。

私たちが、栄養バランスなどを考えて作った献立です。
たべ終わったあとに、ご飯つぶがたくさん残っていた所があったので、キレイに食べてほしいです。

「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をもらいました！