

平成30年(2018年)10月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

※物資の都合により献立を変更することがあります。明石市教育委員会
ご了承下さい。明石市学校給食会

日(曜)	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)	
献立	ごはん 鰯の甘辛揚げ 野菜のゆず風味 ビーフンスープ		パン ブルーベリージャム コーンのソテー ポークビーンズ		ごはん だし巻きたまご ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 巨峰ゼリー		ごはん 鯖の照り焼き 白菜のごま和え 里山汁		パン 鶏肉のオレンジ煮 ニョッキポトフ		ごはん 鶏肉のスタミナ焼き ポテトソテー キャベツとつくねの 豆乳スープ		★目に良い献立 ごはん じゃがいものそぼろ煮 ★信号ビーマン炒め トック		ごはん 鶏肉のさっぱり炒め 小松菜の和え物 味噌ワンドンスープ		パン 黒豆きなこクリーム お好み揚げ 中華スープ		★月見献立 ごはん ★里芋煮 ★だんご汁		パン チキンメンチカツ キャベツのソテー コーンチャウダー	
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
材	ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80		ごはん(米) 100		コッペパン(小麦) 80	
	いわし 65 しょうが 1.25 しょうゆ(こいくち) 0.9 かたくり粉 11 天ぷら油 8 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ(こいくち) 1.9 水 2.5		ブルーベリージャム(1袋) 15 とうもろこし 35 にんじん 5 チキンフランクスライス 15 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01		ごぼう 30 にんじん 10 とりささみ 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 しょうゆ(うすくち) 0.12 ごま 0.5 ドレッシング(クリーム-ごま) 7		さば(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.6 みりん 1 清酒 1 しょうが 0.5 水 5 はくさい 40 にんじん 5 油あげ 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 1.9		鶏肉 60 玉ねぎ 10 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 オレンジジュース100% 8 マーマレード 3.8 しょうゆ(こいくち) 0.6 水 1.5 かたくり粉 1		鶏肉 55 にんにく 0.5 しょうが 0.5 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 4 かたくり粉 0.1 サラダ油 0.5		じゃがいも 40 豚ひき肉 20 玉ねぎ 15 平天 10 にんじん 10 こんにゃく 10 しょうが 1 干ししいたけ 0.2 サラダ油 1 砂糖 1.5 しょうゆ(こいくち) 2.5 水 10		鶏肉 50 しめじ 15 もやし 20 サラダ油 0.7 ぼん酢しょうゆ 10 かたくり粉 0.6		黒豆きなこクリーム(1袋) 10 お好み揚げ(1個) 60 天ぷら油 6		里芋 30 角揚げ 40 鶏肉 15 にんじん 15 いんげん 5 清酒 0.7 しょうゆ(こいくち) 3.7 砂糖 3 みりん 0.6 削り節 1.2 水 15		チキンメンチカツ(1個) 50 天ぷら油 5 キャベツ 30 にんじん 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	
料	キャベツ 35 もやし 12 にんじん 10 親鶏肉スライス 10 砂糖 2.5 酢 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 ゆず果汁 0.7 サラダ油 1		豚肉 15 大豆 30 ミックスビーンズ 30 じゃがいも 35 玉ねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 1 ケチャップ 24 砂糖 0.2 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 85		豆腐 20 かぼちゃ 35 玉ねぎ 30 油あげ 4 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 4 削り節 6 水 190 ゼリー(巨峰)(1個) 60		里芋 15 油あげ 5 かまぼこ 8 にんじん 6 しめじ 10 ごぼう 7 うどん 35 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.1 削り節 6 かたくり粉 1 水 130		チキンフランクスライス 25 セロリ 2.5 にんじん 15 玉ねぎ 25 じゃがいも 25 キャベツ 15 とうもろこし 6 ニョッキ 25 パセリ・乾 0.02 サラダ油 1 塩 0.6 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 ローリエ(粉末) 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.3 水 145		鶏つくね 25 キャベツ 25 玉ねぎ 20 にんじん 15 とうもろこし(ペースト) 25 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 35 コーンスターチ 3.5 豆乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 95		短冊昆布 1.2 ちりめんじゃこ 3 赤ビーマン 6 黄ビーマン 6 青ビーマン 7 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 1.2 サラダ油 1.2		豚肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 タンメン 17 青ねぎ 3 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 25 みそ(米・合わせ) 11.5 みそ(米・赤) 1 トウバンジャン 0.15 しょうゆ(こいくち) 0.2 塩 0.12 水 170		鶏肉 15 しめじ 10 油あげ 3 青ねぎ 3 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160		鶏肉 15 じゃがいも 30 玉ねぎ 45 にんじん 15 とうもろこし(ペースト) 25 とうもろこし 20 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 30 コーンスターチ 3 牛乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 75			
	牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206		牛乳 206	

10月は「ひょうご食育月間」です



「食育月間」は、国・地方公共団体・関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、「食育」の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。10月は国の指針をうけ兵庫県で定められた「ひょうご食育月間」です。

明石市の学校給食の献立については、季節料理、行事食、地元の食材などを取り入れ、安全性・味・栄養面に加え、食育にもつながるよう工夫をしています。また、食文化の継承にむけ和食献立も大切にしています。

学校では給食の時間は学級活動に位置づけられ、学習の一環として子どもたちの心と体を育てる大切な時間となっています。

日本海と瀬戸内海に面し、多彩な気候風土をもつ兵庫県は、農産物や特産物などおいしい食材の宝庫です。食べ物を通じて実りの季節を感じ、食の恵みに感謝しましょう。

目に良いとされる
ビタミンAを多く含む
献立を取り入れて
います。

👁️👁️👁️
目は
目の愛護デー

《月見献立》



10月21日は十三夜です。

月にお供えする白いだんごを
使っただんご汁に、里芋煮を合わ
せました。

秋の恵みに感謝していただきま
しょう。



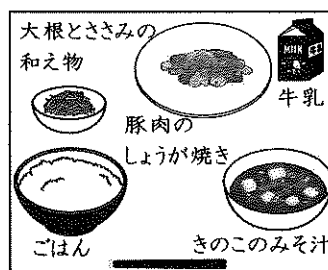
平成30年(2018年)10月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

※物資の都合により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立	★季節の食材 ごはん さんまの塩焼き 切干大根のはりはり漬け さつま汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根とささみの和え物 きのこのみそ汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 米粉パン チキンチャップ れんこんサラダ 野菜スープ 牛乳	カレーライス (ごはん チキンカレー) ツナサラダ 牛乳	パン ソーセージ(2本) ミニ焼きそば レタススープ 牛乳	ごはん 韓国風すき焼き 鶏肉とじゃがいもの オイスターソース炒め 牛乳	ごはん 肉じゃが つくね汁 洋なしコンポート 牛乳	パン 鶏肉の甘酢和え ソイチャウダー 牛乳	豚ピリごはん (ごはん 豚ピリごはんの具) がんもどきの含め煮 かきたま汁 さつまポテト 牛乳	セルフバーガー (パンズパン 鯉のフライ 添え野菜(キャベツ)) ミネストローネ 牛乳	ごはん 高野豆腐の煮物 すいとん 牛乳
材 料 (g)	ごはん(米) 100 ★さんま(1切) 50 塩 0.2 切干大根 4 にんじん 7 しょうゆ(うすくち) 1.8 酢 3.2 砂糖 2.5 ごま油 0.3 ごま 0.5 豚肉 15 さつまいも 30 豆腐 20 だいこん 30 こんにゃく 10 油あげ 4 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 煮干し 3 削り節 3 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肩ロース 45 しょうが 2 ★玉ねぎ 30 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 塩 0.12 サラダ油 1 かたくり粉 0.2 だいこん 45 にんじん 5 とりささみ 7 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 塩 0.15 ごま 1.5 ごま油 1 豆腐 25 油あげ 4 ★玉ねぎ 20 ★しろな 10 にんじん 10 しめじ 8 えのきたけ 7 ★青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 6 削り節 3 煮干し 3 水 110 牛乳 206	★米粉パン(米粉) 80 ★鶏肉 60 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 ★玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 ケチャップ 9 ウスターソース 1.6 砂糖 0.15 水 10 ★れんこん 20 にんじん 10 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 しょうゆ(うすくち) 0.12 ドレッシング(焙煎ごま) 7 ベーコン 10 じゃがいも 30 ★玉ねぎ 20 にんじん 10 セロリー 1.5 キャベツ 10 マカロニ(アルファベット) 3 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 25 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 30 加熱レバー 3 じゃがいも 30 玉ねぎ 40 にんじん 10 カレールウ① 12 カレールウ② 17 ケチャップ 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 165 ツナ油漬け 12 キャベツ 25 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム) 7 はるさめ 6 鶏肉 10 にんじん 15 玉ねぎ 20 レタス 20 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 6 ごま油 0.3 水 220 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ウイナソーセージ(2本) 40 焼きそばめん 9 豚肉 20 キャベツ 20 にんじん 10 玉ねぎ 10 サラダ油 1 あおさ粉 0.2 ウスターソース 2 とんかつソース 3 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 はるさめ 6 鶏肉 10 にんじん 15 玉ねぎ 20 レタス 20 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 削り節 6 ごま油 0.3 水 220 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 40 玉ねぎ 40 はくさい 45 キムチ(白菜) 18 焼き豆腐 35 こんにゃく 30 にんじん 15 えのきたけ 12 青ねぎ 5 しょうゆ(こいくち) 7 みりん 1.2 砂糖 5 清酒 1 にんにく 0.3 しょうが 0.3 りんご 3.8 トウバンジャン 0.1 サラダ油 1 鶏肉 20 じゃがいも 35 にんじん 10 いんげん 5 サラダ油 1 オイスターソース 0.9 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.9 かたくり粉 0.15 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 20 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 いんげん 3 サラダ油 1 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 4 唐辛子(一味) 0.02 水 3 鶏つくね 40 はくさい 20 にんじん 10 だいこん 20 ごぼう 5 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 170 洋なしコンポート(1個) 35 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 7 天ぷら油 6 酢 4 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 4 唐辛子(一味) 0.02 水 3 鶏肉 10 ベーコン 10 じゃがいも 10 玉ねぎ 30 にんじん 20 とうもろこし 30 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 35 米粉 6.5 豆乳 25 塩 1 こしょう(白) 0.03 ローリエ(粉末) 0.01 水 110 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 30 こんにゃく 20 キムチ(白菜) 20 にんじん 10 ごぼう 15 いんげん 5 ごま 1 ごま油 1 砂糖 1 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 ミニがんも 20 みりん 1 キャベツ 2 しょうゆ(うすくち) 0.7 しょうゆ(こいくち) 1 削り節 2 水 30 卵 20 豆腐 30 にんじん 10 玉ねぎ 15 えのきたけ 5 チンゲンサイ 10 青ねぎ 3 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.45 削り節 6 水 200 さつまポテト(1個) 35 牛乳 206	パンズパン(小麦) 80 かつおのフライ(1個) 60 天ぷら油 6 キャベツ 30 ドレッシング(サウザン) 5 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 にんじん 10 セロリー 2 パセリ・乾 0.02 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 10 マカロニ(シェル) 9 サラダ油 1 にんにく 0.1 しょうゆ(うすくち) 1.3 塩 1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 35 砂糖 0.4 水 185 牛乳 206	ごはん(米) 100 高野豆腐 13 豚ひき肉 20 干しいたけ 0.3 にんじん 12 いんげん 7 清酒 1 砂糖 5 しょうゆ(うすくち) 4.8 サラダ油 1 削り節 3 水 60 鶏肉 10 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 7 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 すいとん 35 みそ(米・合わせ) 7 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 190 牛乳 206

10月18日の献立



《食べよう兵庫の食材》

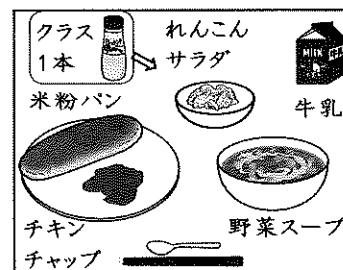
毎月19日は食育の日です。

A献立・B献立どちらでも19日に兵庫の食材を楽しんでもらえるよう、2日続けて「食べよう兵庫の食材」の日としました。

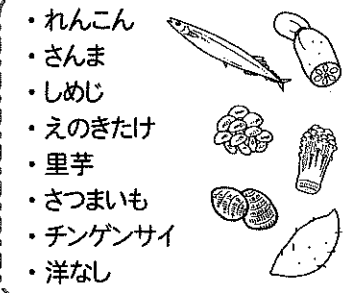
米粉パンや、明石近郊でとれる「しろな」、シャキシャキと食感のいい「れんこん」、水分が多く柔らかい淡路産の「玉ねぎ」など、地域の食材を味わって食べましょう。

その他にも、「青ピーマン・小松菜・チンゲンサイ・青ねぎ」はひと月を通して、「白菜・大根」は下旬より県産を使用します。

10月19日の献立



《今日の季節の食材》



今月の平均栄養量	マグネシウム	ビタミンB2
エネルギー 805kcal	85mg	0.53mg
たんぱく質	鉄	ビタミンC
29.3g	2.8mg	24mg
脂質	亜鉛	食物繊維
23.9g	3mg	5.7g
カルシウム	ビタミンA	食塩
319mg	324μgRE	2.6g
	ビタミンB1	
	0.37mg	