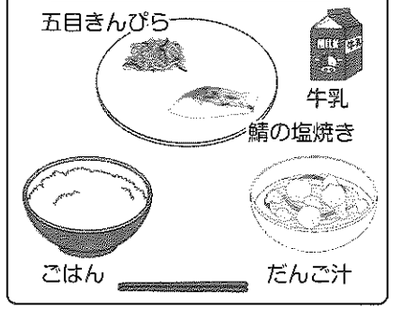
平成29年（2017年）10月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立	ごはん ホイコーロー トック 冷凍みかん 牛乳	パン チキンチャップ 海と畑のサラダ レタススープ 牛乳	★月見献立 ごはん 鯖の塩焼き 五目きんぴら だんご汁 牛乳	ごはん ポークしゅうまい(2個) チャプチェ 味噌ワンタンスープ 牛乳	パン 鶏肉のスタミナ焼き コーンのソテー 春雨スープ 牛乳	セルフバーガー (バンズパン 白身魚のフライ 添え野菜(キャベツ)) ミネストローネ 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 豚汁 アップル 牛乳	ごはん（小） たくあんのごま炒め 中華風オムレツ キムチ焼きそば 牛乳	パン マーシャルビーンズ じゃがいもと 豚肉の炒め物 肉団子スープ 牛乳	ごはん ふりかけ 高野豆腐と 野菜の含め煮 ほうとう汁 牛乳	パン チキンナゲット(3個) ジャーマンポテト つくねスープ 牛乳
材料（g）	ごはん(米) 100 キャベツ 35 赤ピーマン 7 青ピーマン 4 豚肉 50 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.8 テンメンジャン 3 しょうゆ(こいくち) 1 ブイヨン(ポーク) 1.2 サラダ油 1 かたくり粉 1 トック 30 牛肉 20 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 5 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.4 こしょう(白) 0.01 削り節 6 ごま油 0.3 水 200 冷凍みかん(1個) 80 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 70 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 7 ウスターソース 1.6 砂糖 0.15 かたくり粉 0.3 水 15 ツナ油漬け 10 ひじき(芽ひじき) 1 にんじん 5 キャベツ 20 とうもろこし 7 しょうゆ(うすくち) 0.2 サラダ油 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7 はるさめ 6 豚肉 15 にんじん 10 玉ねぎ 30 レタス 25 塩 0.35 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(うすくち) 3.8 ブイヨン(ポーク) 25 ごま油 0.3 水 180 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 50 塩 0.2 ごぼう 25 こんにゃく 5 にんじん 5 牛肉 10 いんげん 3 ごま(皮むき炒りごま) 0.5 ごま油 1 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.5 みりん 1.2 唐辛子(一味) 0.01 白玉だんご 20 じゃがもちボール 20 だいこん 30 油あげ 3 にんじん 5 しめじ 10 青ねぎ 3 しょうゆ(うすくち) 3.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.25 削り節 4 昆布 1.5 水 200 牛乳 206	ごはん(米) 100 ポークしゅうまい(2個) 36 豚肉 20 ごま油 1 しょうが 0.6 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 にら 5 はるさめ 9 たけのこ 7 にんじん 6 きくらげ 0.2 ごま(皮むき炒りごま) 1 しょうゆ(うすくち) 2 しょうゆ(こいくち) 1.1 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 豚ひき肉 15 にんじん 10 キャベツ 20 もやし 20 タンメン 15 青ねぎ 3 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 20 みそ(米・合わせ) 12 トウバンジャン 0.15 塩 0.15 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 65 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 とうもろこし 40 にんじん 5 サラダ油 0.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 はるさめ 5 豚肉 20 にんじん 10 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 20 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5.2 ブイヨン(ポーク) 25 ごま油 0.3 水 220 牛乳 206	バンズパン(小麦) 80 白身魚フライ 50 天ぷら油 5 キャベツ 35 ドレッシング(サウザン) 5 鶏肉 20 ベーコン 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 25 にんじん 5 セロリー 2 トマト(ダイス) 20 ケチャップ 10 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) 25 砂糖 0.2 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 豆腐入りハンバーグ 60 しめじ 3 えのきたけ 3 だいこん 15 砂糖 1.6 しょうゆ(こいくち) 3 清酒 1.5 みりん 2 水 15 かたくり粉 0.5 豚肉 20 だいこん 30 にんじん 10 豆腐 25 こんにゃく 15 もやし 6 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 4 煮干し 4 水 180 アップル(加熱)(1個) 40 牛乳 206	ごはん(米・小) 90 たくあん 30 ごま(皮むき炒りごま) 0.2 ごま油 0.3 しらす入りオムレツ 50 砂糖 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.8 みりん 0.1 清酒 1 削り節 0.3 かたくり粉 0.3 水 8 焼きそばめん 38 豚肉 25 キャベツ 50 にんじん 10 もやし 20 キムチ(白菜) 15 玉ねぎ 18 にら 3 青ピーマン 5 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 1.5 中華スープの素 0.7 オイスターソース 2.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 マーシャルビーンズ 10 豚肉 35 しょうが 1 じゃがいも 50 玉ねぎ 25 にんじん 5 青ねぎ 1 サラダ油 1.5 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 2.5 清酒 1.2 砂糖 1.2 ミートボール 38 たけのこ 10 はくさい 20 にんじん 10 青ねぎ 3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 195 牛乳 206	ごはん(米) 100 おかかふりかけ 2 豚肉 15 竹輪 6 高野豆腐 13 玉ねぎ 25 にんじん 10 いんげん 3 しょうゆ(うすくち) 4.5 しょうゆ(こいくち) 0.7 砂糖 3.5 みりん 1 削り節 3 水 80 鶏肉 15 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 10 油あげ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 7 青ねぎ 3 煮干し 4 水 155 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 チキンナゲット(3個) 60 じゃがいも 40 玉ねぎ 10 ベーコン 7 サラダ油 0.3 塩 0.12 こしょう(黒) 0.01 鶏つくね 30 はくさい 25 にんじん 10 チンゲンサイ 10 はるさめ 7 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 水 170 牛乳 206

10月4日　月見献立



4日の給食は、月見献立としてだんご汁を取り入れています。
汁物の中に、月見に供える白いだんごと、満月にみたてた黄色いだんごの2色が入っています。
黄色いだんごはかぼちゃで色をつけています。
お汁はすまし仕立てで昆布と削り節で出汁をとっています。

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。日本海と瀬戸内海に挟まれ、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。

本市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行っています。食文化の継承にむけ和食献立も大切にしています。

学校の中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。

平成29年（2017年）10月献立表（大蔵中学校・高丘中学校・魚住中学校）

明石市教育委員会
明石市学校給食会

日(曜)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立	ごはん 竹輪の磯香揚げ(2本) キャベツの昆布和え 大根のみそ汁 牛乳	★食べよう兵庫の食材 ごはん すき焼き 大根とささみの和え物 みかんゼリー 牛乳	★食べよう兵庫の食材 米粉パン 鶏肉のゆず風味 小松菜のソテー 卵スープ 牛乳	ごはん 味つけのり 鮭の南蛮漬け みそ汁 牛乳	パン チリコンカン ポトフ 牛乳	カレーライス (ごはん ビーフカレー) ツナサラダ 牛乳	ごはん いわしの梅煮 切干大根と がんもどきの煮物 さつま汁 牛乳	パン いちごジャム 鶏の竜田揚げ ワンタンスープ 牛乳	★季節の献立 ごはん さんまの甘辛揚げ 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	セルフドック (背割りパン ソーセージのチリソースがけ(2本) キャベツのソテー スライスチーズ) ソイチャウダー 牛乳
材料(g)	ごはん(米) 100 竹輪 80 小麦粉 10 あおさ粉 0.1 水 8 天ぷら油 8 キャベツ 30 塩昆布 1.5 だいこん 40 にんじん 10 豆腐 25 油あげ 3 わかめ 0.3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 5 煮干し 4 水 220 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★牛肉 55 焼き豆腐 35 こんにゃく 25 ふ 5 はくさい 45 にんじん 15 ★玉ねぎ 40 ★えのきたけ 10 ★青ねぎ 6 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5.5 しょうゆ(こいくち) 7.7 ★だいこん 45 にんじん 5 ★きゅうり 7 とりささみ 7 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ(うすくち) 1.2 塩 0.1 ごま(すりごま) 1.5 ごま油 0.5 ★みかんゼリー(1個) 40 ★牛乳 206	★米粉パン(米粉) 80 ★鶏肉 60 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 8 天ぷら油 7 酢 6.2 ★ゆず果汁 1.2 砂糖 3.5 しょうゆ(うすくち) 3.8 ★こまつな 15 キャベツ 25 にんじん 5 ベーコン 5 塩 0.12 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 ★卵 20 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 ★チンゲンサイ 10 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.4 こしょう(白) 0.2 ブイヨン(チキン) 25 水 185 ★牛乳 206	ごはん(米) 100 味つけのり(1袋) 3 さけ 60 かたくり粉 8 天ぷら油 6 玉ねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 4 酢 8 砂糖 3.5 水 2.5 じゃがいも 40 玉ねぎ 35 にんじん 12 しめじ 5 油あげ 3 わかめ 0.2 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 180 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 大豆 30 豚ひき肉 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 玉ねぎ 25 にんにく 0.6 サラダ油 1 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.9 ケチャップ 6.4 砂糖 0.12 チリパウダー 0.12 かたくり粉 1.8 水 3.8 チキンフランクスライス 25 ベーコン 10 セロリー 3 にんじん 10 玉ねぎ 25 じゃがいも 50 キャベツ 15 とうもろこし 6 米粉マカロニ 5 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ブイヨン(チキン) 25 粉末ベイリーフ 0.02 しょうゆ(うすくち) 1.6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 35 加熱レバー 3 じゃがいも 40 玉ねぎ 40 にんじん 15 グリンピース 5 カレールウ① 15 カレールウ② 16 ケチャップ 2 サラダ油 1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 水 170 ツナ油漬け 12 キャベツ 20 にんじん 5 とうもろこし 7 サラダ油 1 ドレッシング(クリーミーごま) 7 牛乳 206	ごはん(米) 100 いわしの梅煮(1切) 50 切干大根 4 にんじん 5 ミニがんも 8 砂糖 1.3 みりん 1 しょうゆ(こいくち) 1.7 削り節 1 サラダ油 1 水 15 豚肉 15 さつまいも 30 豆腐 20 だいこん 25 にんじん 10 こんにゃく 10 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 9 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 170 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 いちごジャム(1袋) 10 鶏肉 70 しょうゆ(こいくち) 1.7 清酒 1 しょうが 0.5 かたくり粉 10 天ぷら油 7 タンメン 8 豚肉 15 はくさい 30 チンゲンサイ 10 にんじん 10 青ねぎ 3 はるさめ 4 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.35 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 200 牛乳 206	ごはん(米) 100 ★さんま 60 しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 0.8 かたくり粉 9 天ぷら油 7 砂糖 2 みりん 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.6 水 2 こまつな 32 にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 0.7 削り節 0.3 水 5 豆腐 20 かぼちゃ 30 にんじん 5 玉ねぎ 15 油あげ 3 青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 10 みそ(米・白) 5 煮干し 3 削り節 3 水 190 牛乳 206	背割りパン(小麦) 80 ウインナーソーセージ 40 玉ねぎ 15 しょうが 0.5 にんにく 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖 2 酢 1 ケチャップ 5 トウバンジャン 0.05 かたくり粉 0.1 キャベツ 32 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 チーズ(スライス)(1枚) 20 鶏肉 10 ベーコン 10 じゃがいも 40 玉ねぎ 20 にんじん 15 とうもろこし 20 サラダ油 1 ブイヨン(チキン) 25 米粉 6.5 豆乳 30 塩 1 こしょう(白) 0.03 粉末ベイリーフ 0.01 水 110 牛乳 206

今月の平均栄養量	
エネルギー	814kcal
たんぱく質	30.1g
脂質	25.2g
カルシウム	316mg
マグネシウム	83mg
鉄	2.6mg
亜鉛	3.5mg
ビタミンA	260μgRE
ビタミンB1	0.38mg
ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	27mg
食物繊維	4.4g
食塩相当量	2.8g

＊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。

10月19日の献立



食べよう兵庫の食材

＊すき焼き

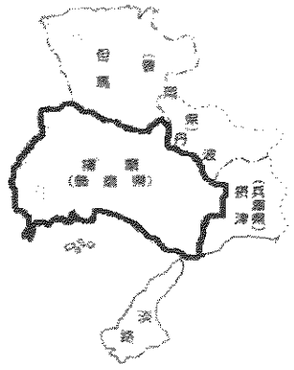
食育月間の今月は、但馬牛を使ったすき焼きです。淡路産の玉ねぎ、明石近郊の青ねぎ、小野市産のえのきたけなど兵庫県産の食材を使用しています。

＊大根とささみの和えもの

大根、人参、きゅうり、ささみを和えました。今月は兵庫県産の大根、神戸市西区産のきゅうりを使用しています。

＊みかんゼリー

赤穂でとれたみかんの果汁を使って作られたゼリーです。



＊但馬牛（すき焼き）

今月のすき焼きの肉は肉質がよい但馬牛を使っています。この牛肉は、中学校給食の食材納入業者である（一社）明石給食食材提供協会より寄贈いただきました。

但馬牛（たじまうし）は、神戸肉流通推進協議会の基準を満たした牛肉に対して許される呼称で、兵庫県産の黒毛和種の和牛のことです。但馬牛のブランドには、神戸牛、神戸肉、神戸ビーフ、三田牛、淡路ビーフ、黒田庄和牛などがあります。

味わい感謝していただきましょう。

《今月の県産食材》

★青ピーマン
★きゅうり
★玉ねぎ
★大根
★但馬牛

※小松菜、チンゲンサイ、青ねぎは、1年中明石近郊産です。