



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金																								
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>11月の給食費について</b> </div> <p>◎1年生 15回 5,085円                      ◎2年生 10回 3,390円                      ◎3年生 13回 4,407円                      (26日～28日：期末考査のため給食なし)                      ※口座振替日：R8年1/5(月)</p>	<p>4 牛乳                      コッペパン                      キーマカレー                      ポテトサラダ                      ミニフィッシュ</p>	<p>5 牛乳                      ご飯                      白菜と肉団子のスープ                      春巻き                      ごぼうサラダ</p>	<p>6 牛乳                      麦ご飯                      鶏丼(具)                      ビーフンスープ                      みかん</p>	<p>7 牛乳                      ご飯                      じゃがいものみそ汁                      鰯のかば焼き                      キャベツのゆかり和え</p>																								
	<p>“キーマ”とは、「細かいもの」という意味です。具材を細かく刻んで作ります。</p>	<p>肉団子は、給食室の手作りです。お肉をこねて一つずつスープに入れていきます。</p>	<p>和歌山県の農家さんが、おいしいみかんを作ってくれています。</p>	<p>給食のみそ汁は、いりこで出汁をとっています。おいしさの秘訣です。</p>																								
<p>10 牛乳                      ご飯                      みそおでん                      にんじんしりしり                      たくあんのおかか和え</p>	<p>11 牛乳                      コッペパン                      サムゲタン風スープ                      じゃがいものベーコン煮                      いちごジャム</p>	<p>12 牛乳                      ひじきご飯                      冬野菜のすまし汁                      小松菜のごま和え                      ヨーグルト</p>	<p>13 牛乳                      ミニコッペパン                      きのこのトマトソーススパゲティ                      ブロッコリー                      おさつスティック</p>	<p>14 牛乳                      カレーピラフ                      コンソメスープ                      大根とツナのサラダ</p>																								
<p>みそおでんのこんにゃくは、播磨町の佐伯こんにゃくさんが作ってくれています。</p>	<p>スープには、稲美町産の「もち麦」、播磨町産の「ねぎ」が入っています。</p>	<p>ひじきご飯のひじきは兵庫県産、小松菜は播磨町や稲美町でとれたものです。</p>	<p>スパゲティは、加古川パスタです。きのこのうま味が入ったトマトソースです。</p>	<p>カレーピラフに入っているブラウンマッシュルームは、兵庫県産です。</p>																								
<p>17 牛乳                      ご飯                      中華スープ                      厚揚げのソース炒め                      韓国のり</p>	<p>18 牛乳                      コッペパン                      ポークビーンズ                      フレンチサラダ                      パインアップル(シロップ漬け)</p>	<p>19 牛乳                      さつまいもご飯                      豚汁                      鶏肉の唐揚げ(1人2個)                      きゅうりのおかか和え</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">和食の日</div>	<p>21 牛乳                      ご飯                      大根のみそ汁                      豚肉の角煮風                      キャベツとささみの和え物</p>																								
<p>厚揚げは、豆腐や納豆、油揚げのように大豆から作られます。</p>	<p>ポークビーンズには、味の深みを出すために赤ワインを入れています。</p>	<p>蓮池小学校6年2組が考えた献立で、テーマは「だれでもおいしい秋の和食」です。</p>	<p>播磨小学校6年2組が考えた献立で、テーマは、「秋を楽しもう!」です。</p>	<p>給食のみそ汁は、いりこで出汁をとっています。おいしさの秘訣です。</p>																								
<p>11月平均栄養価</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>637 Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.8 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>303 mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	637 Kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	20.8 g	カルシウム	303 mg	食塩相当量	2.3 g	<p>25 牛乳                      ご飯                      春雨スープ                      キムチ炒め                      揚げぎょうざ(1人2個)</p> <p>スープに入っている干し椎茸には、骨を強くする栄養素が含まれています。</p>	<p><b>ひじきご飯の作り方 (4人分)</b></p> <table border="0"> <tr> <td>・米 …2合</td> <td>・こんにゃく…15g</td> </tr> <tr> <td>・薄口醤油 …大1.5</td> <td>・油揚げ …15g</td> </tr> <tr> <td>・酒 …大1.5</td> <td>・むき枝豆 …15g</td> </tr> <tr> <td>・干しひじき…1g</td> <td>・三温糖 …10g</td> </tr> <tr> <td>・鶏肉 …60g</td> <td>・濃口醤油 …大1.5</td> </tr> <tr> <td>・人参 …15g</td> <td>・オリーブ油…適量</td> </tr> <tr> <td>・ごぼう …15g</td> <td></td> </tr> </table>	・米 …2合	・こんにゃく…15g	・薄口醤油 …大1.5	・油揚げ …15g	・酒 …大1.5	・むき枝豆 …15g	・干しひじき…1g	・三温糖 …10g	・鶏肉 …60g	・濃口醤油 …大1.5	・人参 …15g	・オリーブ油…適量	・ごぼう …15g		<ol style="list-style-type: none"> <li>① 干しひじきは水で戻す</li> <li>② お米をとぎ、薄口醤油、酒を入れて2合の目盛りまで水を入れて炊く</li> <li>③ 鶏肉は一口大に切り、にんじん、ごぼう、こんにゃく、油揚げは細かく切る</li> <li>④ オリーブ油で③と枝豆を炒め三温糖、濃口醤油で味付けをし、炊けたご飯と混ぜる</li> </ol>	<p>播磨町学校給食 HP の QRコード</p> <p>献立表等を掲載しています♪</p>
エネルギー	637 Kcal																											
たんぱく質	25.4 g																											
脂質	20.8 g																											
カルシウム	303 mg																											
食塩相当量	2.3 g																											
・米 …2合	・こんにゃく…15g																											
・薄口醤油 …大1.5	・油揚げ …15g																											
・酒 …大1.5	・むき枝豆 …15g																											
・干しひじき…1g	・三温糖 …10g																											
・鶏肉 …60g	・濃口醤油 …大1.5																											
・人参 …15g	・オリーブ油…適量																											
・ごぼう …15g																												

2025年 11月 栄養指導表(中学校)

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	コッペパン	牛乳	キーマカレー ポテトサラダ ミニフィッシュ	牛乳 豚ひき肉 チキンハム ミニフィッシュ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 水煮トマト トマトジュース グリーンピース にんにん きゅうり	832	37.9
5	水	ご飯	牛乳	白菜と肉団子のスープ 春巻き ごぼうサラダ	牛乳 豚ひき肉 春巻き	米 かたくり粉 ごま油 なたね油 いりごま	白菜 にんにん 玉ねぎ 干しいたけ 葉ねぎ しょうが ささがきごぼう きゅうり	757	22.7
6	木	麦ご飯	牛乳	鶏井(具) ビーフンスープ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 三温糖 ビーフン ごま油	しょうが グリンピース ささがきごぼう 玉ねぎ にんにん えのきたけ にら みかん	731	35.3
7	金	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鰯のかば焼き キャベツのゆかり和え	牛乳 豆腐 油あげ みそ 鰯	米 じゃがいも なたね油 三温糖	にんにん 葉ねぎ キャベツ ゆかり	752	28.7
10	月	ご飯	牛乳	みそおでん にんにんしりしり たくあんのおかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼き竹輪 ごぼうてん みそ 角切り昆布 まぐろ油漬 糸かつお	米 じゃがいも 三温糖 いりごま オリーブ油	にんにん 大根 こんにやく たくあん	746	33.5
11	火	コッペパン	牛乳	サムゲタン風スープ じゃがいものベーコン煮 いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン もち麦 じゃがいも オリーブ油 三温糖 いちごジャム	大根 にんにん しょうが 葉ねぎ 玉ねぎ むき枝豆	726	30.3
12	水	ひじきご飯	牛乳	冬野菜のすまし汁 小松菜のごま和え ヨーグルト	牛乳 ひじき 鶏肉 油あげ 豚肉 ヨーグルト	米 三温糖 オリーブ油 いりごま すりごま	にんにん こんにやく ささがきごぼう むき枝豆 大根 白菜 えのきたけ 小松菜	674	30.4
13	木	ミニコッペパン	牛乳	きのこのトマトソーススパゲティ ブロッコリー おさつスティック	牛乳 ベーコン 粉チーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 おさつスティック	ほんしめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ にんにく 水煮トマト ブロッコリー	732	27.3
14	金	カレーピラフ	牛乳	コンソメスープ 大根とツナのサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ油漬	米 オリーブ油 バター じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	水煮マッシュルーム 玉ねぎ にんにん パセリ セロリ 大根 きゅうり	700	21.1
17	月	ご飯	牛乳	中華スープ 厚揚げのソース炒め 韓国のり	牛乳 豚肉 厚揚げ 豚ひき肉 糸かつお 粉チーズ 青のり粉 韓国のり	米 タンメン ごま油 オリーブ油	白菜 にんにん 玉ねぎ にら 干しいたけ キャベツ	729	33.2
18	火	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ パインアップル(シロップ漬)	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ	コッペパン じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんにん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし パインアップル	755	29
19	水	さつまいもご飯	牛乳	豚汁 鶏肉のから揚げ(1人2個) きゅうりのおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 糸かつお	米 さつまいも 黒ごま 米粉 なたね油	大根 ささがきごぼう にんにん 葉ねぎ きゅうり	764	32.9
20	木	栗ご飯	牛乳	吉野汁 さばの塩焼き 和梨ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 さば	米 もち米 むきぐり かたくり粉 和梨のゼリー	大根 にんにん 干しいたけ 葉ねぎ	644	26.8
21	金	ご飯	牛乳	大根のみそ汁 豚肉の角煮風 キャベツとささみの和え物	牛乳 豆腐 油あげ みそ 豚肉 鶏ささみ	米 オリーブ油 三温糖	にんにん 大根 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	703	35.6
25	火	ご飯	牛乳	春雨スープ キムチ炒め 揚げぎょうざ(1人2個)	牛乳 焼き豚 豚肉 肉ぎょうざ	米 春雨 オリーブ油 なたね油	えのきたけ とうもろこし 白ねぎ にんにん にら しめじ 白菜キムチ	806	32.8

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日(学校給食を実施しない日を除く)以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。