

令和6年 10月

予定献立表

橋本市学校給食センター

TEL 39-2338

FAX 39-5413

今月の予定

8日(火)のうめぼしは、小学校
分を県からいただきます。21日(月)げんきっ子こんだて
「和歌山県食育月間」です。9日(水)セレクト給食…隅田小、
恋野小、高野口小、高野口中
※今月から、6年生対象のミニバイキング給食が始まります。
献立表の日付の隣に実施校を記載
しています。

月

7

ごはん 黄 牛乳 赤

イカいそべてんぶら 50 赤

揚げ油 黄

じゃこサラダ

ちりめんじゃこ 5 赤 す 2.2
だいこん 30 緑 しょうゆ 1.8
きゅうり 10 緑 さとう 1.6 黄
ごまあぶら 0.5 黄

かぼちゃのみそしる

とうふ 20 赤 (みそ 6.5 赤
あぶらあげ 5 赤 (だしパック 1.15
かぼちゃ 35 緑
たまねぎ 25 緑
えのきだけ 4 緑

653

14

スポーツの日

☆献立表の数量は、小学校
中学年の1人当たりの分量
で単位はgです。
☆小学校低学年は中学年の
分量の10%減
☆小学校高学年は中学年の
分量の10%増
☆中学生は小学校中学年の
分量の20%増

21

げんきっ子こんだて

あきのたきこみごはん 牛乳 赤
ごはん 黄
さつまいも 11.07 黄
あおむぎとひじきのたきこみごはんのもと 11.07 黄

かきのはずし 12 黄

キヤベツいりつくね 12 赤

ぐだくさんみそしる
あぶらあげ 5 赤 ごぼう 8 緑
とうふ 15 赤 こまつな 8 緑
じゃがいも 20 黄 (ほししいだけ 0.5 緑
たまねぎ 20 緑 (みそ 6.5 赤
ごまあぶら 10 緑 (だしパック 1.15
ごま 10 緑

594

28

ごはん 黄 牛乳 赤

ぶたキムチいため
ふたにく 41 赤 しょうゆ 3
たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄
キヤベツ 28 緑 す 2
二ラ 10 緑 さけ 0.5 黄
はくさいキムチ 17.5 緑 あぶら 0.5 黄
こしょう 0.01

ごママヨネーズあえ

ちりめんじゃこ 5 赤 (たまごなしマヨネーズ 4 黄
だいこん 25 緑 す 0.5
ごま 10 緑 しょうゆ 0.5
たまごやき 12 黄

615

火

1

ごはん 黄 牛乳 赤

きんぴらつつみやき 12 赤

ナムル

ツナ 6 赤 / しょうゆ 1.32
いんじん 27.6 緑 / ごまあぶら 0.72 黄
ごまつな 6 緑 / さとう 0.36 黄
ごま 2 黄

さつまいものみそしる

わかめ 0.3 赤 こんにゃく 5 緑
とうふ 20 赤 ほししいだけ 0.5 緑
あぶらあげ 6 赤 / みそ 6.5 赤
さつまいも 20 黄 (だしパック 1.15
たまねぎ 30 緑

603

水

2

ごはん 黄 牛乳 赤

かんとうに

うずらのたまご 20 赤 こんにゃく 20 緑
とりにく 18 赤 しょうゆ 5.3
たまねぎ 30 赤 さとう 2 黄
じゃがいも 40 黄 みりん 1
だいこん 40 緑 さけ 1
ごま 20 緑 だしパック 0.5キヤベツのレモンずあえ
キヤベツ 35 緑 / さとう 1.4 黄
こまつな 5 緑 しょうゆ 0.6
れもんかじゅう 1.35 緑 / す 0.51だいがくいも
さつまいも 40 黄 / みずあめ 3 黄
揚げ油 黄 / さとう 0.52 黄
さつまいも 30 黄 / しょうゆ 0.11

692

木

3

パン 黄 牛乳 赤

かきいりトマトソースハンバーグ
ハンバーグ 12 赤 あろしにんにく 0.1 緑
トマト 12 緑 / オリーブあぶら 0.25 黄
カキ 5 緑 / コンソメスープのもの 0.25
しお 0.02

コーンサラダ

キヤベツ 25 緑 / こまつな 8 緑
とうもろこし 8 緑 (コソドレッシング 3.5 黄)とうにゅうスープ
とりにく 7 赤 / コンソメスープのもの 1.9
あさり 7 赤 / あぶら 0.5 黄
たまねぎ 35 緑 / しお 0.05
じゃがいも 20 黄 / こしょう 0.02
ごま 20 緑 / バセリ 0.02
とうにゅう 20 赤

607

金

4

ごはん 黄 牛乳 赤

さばのコロコロたつたあげ 45 赤
揚げ油 黄うめこんぶあえ
キヤベツ 25 緑 / ぱいにく 0.35 緑
もやし 9.7 緑 / しあこんぶ 0.25 赤
こまつな 9.2 緑 / はちみつ 0.25 黄
かつおぶし 0.58 黄 / しょうゆ 0.25
ごま 0.58 黄だいこんとにんじんのみそしる
わかめ 0.4 赤 / ほししいだけ 0.5 緑
とうふ 25 赤 / みそ 6.5 赤
だいこん 40 緑 / だしパック 1.15
ごま 12 緑

638

11

ごはん 黄 牛乳 赤

かみなりあつあげ
あつあげ 60 赤 / あろししょうが 0.43 緑
ふたひきにく 17 赤 / しょうゆ 4
こんにゃく 17 緑 / さとう 1.28 黄
たまねぎ 25.2 緑 / みりん 0.86
ごま 14 緑 / ごまあぶら 0.45 黄
ごぼう 8.55 緑 / だしパック 0.3
だけのこ 8 緑 / ちゅうわスープのもの 0.33
えだまめ 3.6 緑 / でんぶん 0.86 黄
ほししいだけ 0.68 緑キャベツのごまドレッシング
ひじき 0.45 赤 / しょうゆ 1.6
キヤベツ 31 緑 / さとう 1.6 黄
こまつな 10 緑 / す 1.4 黄
ごま 2 黄 / あぶら 1.3 黄みそポテト
じゃがいも 40 黄 / みそ 2 赤
でんぶん 1 黄 / さとう 2.45 黄
揚げ油 黄 / しょうゆ 0.22

685

14

15

ごはん 黄 牛乳 赤

ちくぜんに

とりにく 25 赤 / えだまめ 5 緑
さつまあげ 12 赤 / あろししょうが 0.8 緑
だいこん 12 赤 / しょうゆ 4.7
さといも 22 黄 / さとう 2.1 黄
ごぼう 22 緑 / みりん 1
ごま 22 緑 / さけ 1
ごま 22 緑 / あぶら 0.5 黄
だけのこ 6 緑

キヤベツのごまずあえ

キヤベツ 30 緑 / す 1.54
とうもろこし 10 緑 / しょうゆ 1.44
ぼうれんとう 5 緑 / さとう 1.08 黄
ごま 2 黄

586

ごはん 黄 牛乳 赤

だいすいりキーマカレー 牛乳 赤

ごはん 黄
ぶたひきにく 25 赤 / ケチャップ 2
ひきわりだいす 10 赤 / あかワイン 1.5
たまねぎ 95 緑 / ウスターソース 1
ごま 20 緑 / はちみつ 0.8 黄
あろしにんにく 0.5 緑 / コンソメスープのもの 0.7
あろししょうが 0.5 緑 / あぶら 0.5 黄
(ごめこカレールウ 6.8) / カレーご 0.04
こしょう 0.03

かいそうサラダ

かいそうミックス 1 赤 (あじそドレッシング 2.9 黄)
とうもろこし 20 緑

なしそりー 12 黄

セレクト: 隅田小、恋野小、高野口小、高野口中

615

16

ごはん 黄 牛乳 赤

とうふシューまい 22 赤

ささみフレーク 4 赤 / ごま 2 黄
キヤベツ 25 緑 / す 2
こまつな 10 緑 / さとう 1.7 黄
とうもろこし 6 緑 / しょうゆ 1

617

617

パン 黄 牛乳 赤

メバルのアクアパッツアふう 1きれ 赤

ポテトサラダ
じゃがいも 35 黄 / たまごなしマヨネーズ 6 黄
とうもろこし 7 緑 / さとう 0.4 黄
えだまめ 7 緑 / す 0.4

ミネストローネ

ペーコン 5 赤 / あろしにんにく 0.3 緑
だいこん 10 赤 / コンソメスープのもの 1.9
ABCマカロニ 4 黄 / あかワイン 1
たまねぎ 30 緑 / オリーブあぶら 0.48 黄
ごま 20 緑 / しょうゆ 0.48
セロリ 0.5 緑 / しお 0.05
しろいんげんまめ 8 黄 / こしょう 0.02
トマトピューレー 10 / バジル 0.02
バセリ 0.02

608

17

18

ごはん 黄 牛乳 赤

いわしのしょうがじょうゆがけ

いわしらきでんぶんつき 1 赤 / しょうゆ 1.6
揚げ油 黄 / さとう 1.12 黄
あろししょうが 0.5 緑たくあんあえ
たくあん 7.2 緑 / こまつな 9 緑
キヤベツ 31.5 緑 / かつあぶし 0.4 赤
(しょうゆ 0.15)だいすいりみそしる
わかめ 0.3 赤 / にんじん 12 緑
だいこん 10 赤 / きのこミックス 5 緑
あぶらあげ 5 赤 / みそ 6.5 赤
じゃがいも 30 黄 / だしパック 1.15
たまねぎ 25 緑

607

21

22

ごはん 黄 牛乳 赤

とりにくのピリッとジャン

とりにくでんぶんつき 2 赤 / しょうゆ 2
揚げ油 黄 / さとう 1.33 黄
ああねぎ 1.5 緑 / す 1
あろししょうが 0.4 緑 / トウバンジャン 0.07

617

22

ごぼうサラダ

ツナ 4 赤 / にんじん 7.7 緑
ごぼう 16.5 緑 / (ごまドレッシング 3.7 黄)
きゅうり 8 緑

617

23

わかめととうふのみそしる

わかめ 0.4 赤 / あおねぎ 2 緑
とうふ 25 赤 / ほししいだけ 0.5 緑
じゃがいも 25 黄 / みそ 6.5 赤
たまねぎ 20 緑 / だしパック 1.15
ごま 5 緑 / にんじん 1

617

23

わかれめスープ

わかめ 0.7 赤 / ほししいだけ 0.5 緑
とうふ 25 赤 / ちゅうがスープのもの 0.1
たまねぎ 23 緑 / ごまあぶら 0.5 黄
もやし 20 緑 / しょうゆ 0.3
だけのこ 10 緑 / こしょう 0.02

589

24

けんちんじる

とうふ 22 赤 / あおねぎ 3 緑
あぶらあげ 5 赤 / しょうゆ 2.7
ごま 10 緑 / みりん 0.48
だいこん 20 緑 / しお 0.17
さといも 15 黄 / だしパック 1.15
ごぼう 10 緑 / あぶら 0.5 黄
にんじん 8 緑 / でんぶん 1.9 黄

【給食の牛乳が来年度からストローレスになります】

はしもとし がっこぎゅうしょく にち つか やく ほん つか まいにち やく へ
橋本市の学校給食で1日に使うストローは、約4350本。使わないことで、毎日、プラスチックごみが約2.1kg減ります。
いちねんかん やく げんりょう まいにち ぎゅうしょく せっきょくとき とく
一年間で、約400kgのプラスチックごみの減量になります。毎日の給食でも積極的にSDGsに取り組みましょう。

エコ・ピーク ECO BEAK® のあけかた



かいりょう あたら ぎゅうにゅう あ かみ えいせいてき つが
改良された新しい牛乳パックは、開けやすくなって、紙コップのように衛生的に使うことができます。
こんねんど かいりょう あたら ぎゅうにゅう
今年度から改良された新しい牛乳パックになっていますので、いつからでも取り組めます。

***** 身近な「SDGs」を意識してみませんか? *****

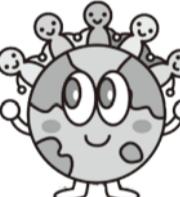
すうねん エスディージーズ ことば め エスディージーズ じそく かのう かいはつもくひょう
ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にすることになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を
りやく ことば こくさいれんごう めい くにぐに ねん だっせい もくひょう げんさい せかい きこうへんどう きが ふんそう かんせんしよう
略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症
かだい かか かいつけ せかいじゅう ひと あんしん く つづ しゃかい めざ
など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17 の目標



- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに |
| 2 飢餓をゼロに | 8 働きがいも経済成長も |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 9 産業と技術革新の基盤を作ろう |
| 4 質の高い教育をみんなに | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 12 つくる責任 つかう責任 |

- | |
|----------------------|
| 13 気候変動に具体的な対策を |
| 14 海の豊かさを守ろう |
| 15 陸の豊かさも守ろう |
| 16 平和と公正をすべての人に |
| 17 パートナーシップで目標を達成しよう |

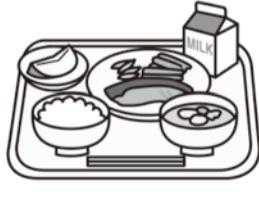


日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食における SDGs

きゅうしょく 給食ではこんなことに取り組んでいます!

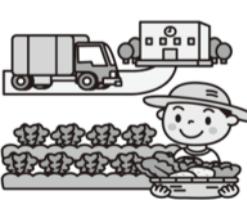
えいよう 栄養バランス
かんが こんがで を考えた献立
こんがで ていきょう を提供してい
ます



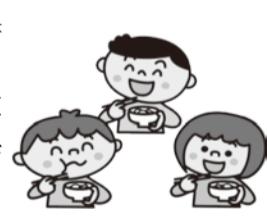
あんしん 安心して食べ
られるよう衛
せいてき ちようり 生的に調理し
ています



ちさんちしょう 地産地消
さいしん を推進してい



みんなで同
じものを食
べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み

じぶんたな
自分が食べら
れる量を考え、
食べる前に調
せい整する



きゅうしょく
給食から、
バランスの
しょくじ
よい食事に
まなついて学ぶ



一人ひとりが意識してみよう!



たべられる
ひと
人は、なる
のこ
べく残さず
た
食べる

