



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
8水	むぎごはん		チゲふうぶたじる サバのしおこうじやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, むぎみそ,サバ,のり	ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ, はくさい(キムチ),こまつな, キャベツ,コーン	こめ,はだかむぎ,さといも, つきこんにゃく,さとう, あぶら	598 28.6 17.4	731 34.3 20.3
9木	こめこぱん		ごもくうどん ナッツごぼう うめサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ひらてん,ちくわ	にんじん,はくさい,しめじ,ねぎ ごぼう,レタス,きゅうり, うめぼし,レモン	こめこパン,うどん,さとう, でんぷん,あぶら,アーモンド	601 27.7 21.2	757 34.3 25.4
10金	しろごはん		さといものそぼろに つくねあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, すりみ,ちりめん,たまご, スキムミルク,わかめ	にんじん,たまねぎ,えだまめ, きくらげ,こまつな,きゅうり, キャベツ,レモン	こめ,じゃがいも,さといも, さとう,でんぷん,こむぎこ, あぶら	634 23.5 19.4	779 27.9 22.6
14火	むぎごはん		チキンカレー ブロッコリーサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,ブロッコリー,コーン, きゅうり,キャベツ,ふくしんづけ,	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう,さとう	632 21.1 18.2	769 25.0 21.1
15水	わかめごはん		そうに こうはくす れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, かまぼこ,けずりぶし,ぶたにく, ひらてん	しめじ,はくさい,にんじん, しいたけ,ねぶかねぎ,だいこん, レモン,れんこん,ごぼう	こめ,もち,さとう,ごま, つきこんにゃく,ごまあぶら	609 23.0 13.5	744 27.5 15.1
16木	しろごはん		ワカメスープ キムチーズバーグ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,とうふ, ぎゅうにく,ぶたにく,たまご, チーズ	たまねぎ,えのきたけ,レタス, セロリ,はくさい(キムチ),だいこん, きゅうり,にんじん	こめ,じゃがいも,ばんこ, あぶら,アーモンド,さとう	602 25.6 21.8	735 30.5 25.2
17金	しろごはん		つみれじる ぶたにくのかりんあげ しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,すりみ,けずりぶし, ぶたにく,わかめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, ねぎ,しょうが,キャベツ, こまつな,コーン	こめ,でんぷん,こむぎこ, さとう,あぶら	608 28.0 17.2	745 33.5 19.6
20月	こくとうパン		ようふうにこみ いかのさらさあげ パンサンスー	ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー,いか,ハム	たまねぎ,にんじん,キャベツ, えだまめ,しょうが,きゅうり, きくらげ,もやし	こくとうパン,じゃがいも, でんぷん,はるさめ,さとう, ごまあぶら	626 29.7 20.0	771 36.4 24.0
21火	しろごはん		おでん ゆかりあえ おかずみそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひらてん, あつあげ,ちくわ,うすらたまご, こんぶ,なっとう,あかみそ	だいこん,にんじん,キャベツ, はくさい,きゅうり,ゆかり, レモン,ねぶかねぎ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう	600 26.0 16.9	733 31.0 19.5
22水	さつまいも ごはん		かきたまじる とりにくのばいにくやき あおなのだいずあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, とりにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ねぎ,うめぼし, こまつな,キャベツ	こめ,さつまいも,くろごま, でんぷん,さとう	601 27.0 19.5 2.5	720 31.9 22.4 3.2
23木	コッペパン (げんりょう)		クリームスパゲティ ポテトチップ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,なまクリーム, くきわかめ	たまねぎ,レタス,しめじ,トマト, トマトピューレ,にんにく, キャベツ,きゅうり,コーン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,じゃがいも,ごま, さとう,ごまあぶら	614 22.4 23.9 2.2	767 27.1 28.6 2.6
24金	むぎごはん		THE(ザ) まさきどん あげだしとうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん, とうふ,ひじき	しょうが,きくらげ,はくさい, にんじん,ねぶかねぎ,たけのこ, レタス,そらまめ,しいたけ, ねぎ,こまつな	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら, さとう,でんぷん,あぶら	648 24.6 22.0	805 29.8 26.6
27月	さといも ごはん		みそじる はものてんぷら すもの	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,あつあげ,あかみそ, むぎみそ,はも,たまご,ちりめん	にんじん,だいこん,えのきたけ, ねぶかねぎ,きゅうり,レタス	こめ,さといも,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう	601 29.8 17.6	719 35.7 20.1
28火	しろごはん		やさいのうまに てりやきチキン こまつなのおひたし ぼんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, とりにく	だいこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,しょうが,こまつな, レタス,もやし,ぼんかん	こめ,さといも,さとう	626 26.4 17.8	758 31.6 20.3
29水	しろごはん		すいとん はまちのてりやき さといもポテト	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ハマチ	にんじん,えのきたけ,しいたけ, はくさい,ねぎ,きゅうり,ブロッコリー	こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう,さといも, マヨネーズ	646 27.1 22.8	792 32.8 26.7
30木	こめこパン		はだかむぎいりスープ さつまいもとだいずのあげに レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,こにぼし	にんじん,たまねぎ,レタス, セロリ,だいこん,きゅうり, もやし,レモン	こめこパン,じゃがいも, はだかむぎ,でんぷん,さつまいも, くろざとう,さとう	616 29.5 19.4	760 36.8 22.9
31金	しろごはん		たまごしらしのスープ ごもくきんぴら そくせきづけ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,ひらてん,かつおぶし	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, ごぼう,いんげん,はくさい,たくあん	こめ,でんぷん,つきこんにゃく, あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	616 25.3 19.0	759 30.2 22.1

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子