

平成29年 10月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)	10月17日(火)
献立名	牛乳 白飯 きのこ汁 がんもどきの含め煮 きゃべつのおえもの	牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 野菜スープ 鶏肉のすだちソースかけ もやしのあえもの	牛乳 カレーライス ターメリックライス キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 とふめし そうめん汁 だいこんなます みかん	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 ソイシチュー 秋の味覚(きのこ)ソテー	牛乳 白飯 肉うどん ごぼうのみそつくだ煮 えだまめ(黒豆)	牛乳 白飯 お汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 みかん	牛乳 白飯 けんちん汁 さんまの煮つけ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ さけのフライ もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 10 しいたけ 5 しめじ 10 なめこ 5 えのきだけ 10 鶏肉(若5) 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 小麦粉 9 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま 1 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 えび(80~120) 20 清酒 1 にんじん 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホールコーン(冷) 20 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 120 鶏肉(若10・皮つき) 50 でんぶん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 すだち 0.63 緑豆もやし 35 にんじん 5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 ターメリック 0.03 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 油あげ 3 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 塩 74 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みかん(だし用) 0.5 水 120 だいこん 35 にんじん 2 塩 0.18 酢 1.8 さとう(三温) 0.9 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 15 発芽玄米 5 鶏卵 25 ごぼう 25 にんじん 15 みつば 3 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 しめじ 5 しいたけ 5 エリンギ 10 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 0.5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 でんぶん 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 しめじ 5 しいたけ 5 エリンギ 10 たまねぎ 10 みりん 0.5 パセリ 0.5 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 0.5 オリーブ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ごぼう 20 板こんにゃく 10 しょうが 0.2 みりん 0.5 さとう(三温) 2.5 すりごま 1 サラダ油 0.5 さとう(三温) 0.3 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 さつまいも 20 大豆(ゆで) 8 でんぶん 2 ごいわし 5 てんぷら油 3 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 ごぼう(ささがき) 5 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 葉ねぎ 5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さんま(筒切) 1切 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 6 緑豆もやし 40 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 1.6 さとう(三温) 0.2 酢 0.4	
エネルギー	505	562	664	696	553	566	536	534	596	633	652
たんぱく質	18.7	24.1	22.1	23.9	18.0	24.3	19.1	19.2	19.5	26.1	27.9
日付	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)	
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 肉じゃが はりはり大根	牛乳 きのこごはん みそ汁 五目豆	牛乳 白飯 豚汁 あらめと大豆の煮物 だいこんのあえもの	牛乳 チャパッタ スパゲティイタリアン にんじんサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 ばち汁 和風ハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 すきやき さばのみそ煮	牛乳 白飯 さつまいもごはん みそ汁 糸こんにゃくの炒め煮	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 すまし汁 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 つくね汁 うの花の炒り煮 りんごかん	
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 1 さとう(三温) 10 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 切干大根 5 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 油あげ 3 にんじん 5 しめじ 10 まいたけ 10 しいたけ 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 あごだし 1.5 水 120 大豆 7 にんじん 7 板こんにゃく 7 ごぼう(乱切) 7 干しいたけ 0.6 こんぶ(角切) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 チーズ(スモーク) 2本	牛乳 1本 精白米 75 そうめんばち 10 えび(80~120) 15 清酒 1 にんじん 15 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 厚揚げ 30 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豆腐ハンバーグ 1こ たまねぎ 20 サラダ油 1 みつば 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぶん 0.5 清酒 1 水 20 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 にんじん 15 サラダ油 1 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1 さば(三枚おろし) 1枚 しょうが 0.5 みそ(赤) 4 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	牛乳 1本 精白米 60 さつまいも 25 塩 0.8 清酒 5 水 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいこん 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 糸こんにゃく 30 豚挽肉 10 たまねぎ 10 油あげ 0.5 豆板醤 0.1 にら 3 にんじん 5 しょうが 0.3 みそ(赤) 0.5 清酒 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにゃく 10 根深ねぎ 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 120 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 塩 0.2 清酒 1 水 120 はくさい 55 ごま 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 みつば 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 塩 0.2 清酒 1 水 120 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 / しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25		
エネルギー	614	584	549	538	625	552	754	486	535	566	
たんぱく質	27.5	18.3	20.5	20.5	29.1	24.3	37.4	17.0	19.4	21.8	

栄養三色()
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 …緑色の食品(体の調子をとのえる食品)

10月16日は
世界食料デーです

10月16日は世界の食料について考える日です。日本では、10月を「世界食料デー」月間として、食について考える1ヶ月としています。
 世界には飢えに苦しんでいる人がいます。いっばうで日本では、食べられる食材を捨ててしまっている現状があります。日本の食料自給率(28年度カロリーベース)は38%まで落ち込んでいます。
 目の前の食べ物について、もう一度よく考えるひと月にしてほしいと思います。

10月は3年生が国語科で「すがたを変える大豆」を学習することに合わせて、大豆食品を積極的に取り入れています。

学校給食費: 1食あたり 250円