

平成29年 11月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)		
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのからあげ ちやべつアムル	牛乳 白飯 カレーうどん こまつなのあえもの みかん	牛乳 白飯 かに汁 厚揚げの炒め煮 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ とんかつ きやべつサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 がんもどきの含め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 かやくごはん すまし汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 いわし(落とし身) 油あげ たまねぎ 鶏卵 しょうが けんぷん パン粉 しょうゆ(濃) すり身団子 えのきだけ にんじん はくさい わかめ(干) みそ(赤) お豆腐 えのきだけ にんじん はくさい わかめ(干) きんぴら(干) みそ(赤) 八丁みそ けずりぶし(だし用) 水	牛乳 白飯 わかめスープ チャプチェ ぶどうかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 えび(80-120) 厚揚げ れんこん さといも ごぼう(乱切) 板ごぼう(淡) 清酒 塩 たけのこ(水煮) こしょう(白) ガーリック しょうゆ(濃) 水	牛乳 白飯 鶏肉(若5) 厚揚げ れんこん さといも 油あげ 菜ねぎ しょうゆ(濃) 水	牛乳 白飯 そうめん たまねぎ にんじん 油あげ 菜ねぎ しょうゆ(淡) けずりぶし(だし用) 水
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 25 牛肉(スライス) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 0.5 カレー粉 3 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぷん 10 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 2 しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 水 120 厚揚げ 3 豚肉(スライス) 10 しょうが 1 しょうゆ(濃) 0.3 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 0.5 干しいたけ 0.3 菜ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 0.1 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 精白米 75 貝柱 20 豆腐 20 たまねぎ 15 はくさい 30 じゃがいも 0.6 塩 5 ごしょう(白) 0.02 にんじん 1 しょうゆ(淡) 2 清酒 1 鶏手羽先(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 1.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 えのきだけ 10 にんじん 1 清酒 1 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 9	牛乳 1本 精白米 75 大豆 20 鶏肉(若5) 20 油あげ 10 緑豆もやし 15 ごぼう(ささがき) 15 つきこんにやく 10 塩 5 みそ(赤) 9 お豆腐 15 ごしょう(白) 1 すり身団子 6 しょうゆ(淡) 120 水 1	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 ごぼう(ささがき) 15 つきこんにやく 10 菜ねぎ 5 みそ(赤) 9 お豆腐 15 ごしょう(白) 1 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 はくさい 25 わかめ 5 きんぴら(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.2 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 油あげ 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 1.8 けんぷん 0.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 すり身 0.1 こしょう(白) 0.01 清酒 0.5 ガーリック 0.02 しょうゆ(濃) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 20 厚揚げ 1 れんこん 15 さといも 4 ごぼう(乱切) 15 板ごぼう(淡) 20 清酒 2 塩 0.2 たけのこ(水煮) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.02 しょうゆ(濃) 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 厚揚げ 20 れんこん 15 さといも 15 油あげ 15 菜ねぎ 5 しょうゆ(濃) 2 水 20	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 けずりぶし(だし用) 2 水 120		
料	えび(51-60) 50 上新粉 8 てんぷら油 8 緑豆もやし 40 菜ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5	こまつな 30 にんじん 10 花かつお 3 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 みかん 10	だいにん 40 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	ひじき 2 水 120	ほうれんそう 30 緑豆もやし 1 花かつお 5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 0.2 みりん 0.5 水 0.5	水 9	水 25	ちくわ 3 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(若5) 1 にんじん 5 つきこんにやく 6 さとう(三温) 2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 0.1 みりん 0.5 ごま油 0.5	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 25 ぶどう果汁 25 水 25	水 20.5	水 24	
エネルギー	631	559	542	671	527	548	473	551	538	546	659		
たんぱく質	26.5	19.1	23.4	26.9	21.2	22.4	16.7	21.4	18.3	20.5	24		

11月23日は勤労感謝の日

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物などその年の収穫を神様に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物育てる人や運搬する人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて毎日、食事をするところができることに感謝しましょう。



栄養三色()

- 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(体の調子をととのえる食品)

学校給食費：1食あたり 250円