

平成29年 9月分 学校給食献立表

日付	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 かんぴょうの炒め煮 えだまめ	牛乳 カレーライス 白飯 カレー(夏野菜) ツナサラダ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 豚肉のマリネ もやしのおえもの	牛乳 ホブサ いちじくジャム(手作り) チーズ(スライス) ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 白飯 わかめ汁 ゴーヤチャンプル パインアップル(冷)	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ ホイコーロー ぶどう(冷)	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉のしぐれ煮 はりはり大根	牛乳 ガバオライス 白飯 ガバオ 平めんビーフンのスープ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉となすの揚げ煮 えだまめ	牛乳 白飯 とうがんと汁 にんじんしりしり みかん(冷)
材	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 つきこんにやく 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	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 まぐる油漬(フルク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 モロヘイヤ 5 豆腐 40 にんじん 15 鶏卵 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 たまねぎ 0.6 にんじん 15 じゃがいも 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5 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	牛乳 1本 ホブサ(60/80) 1こ いちじく(川西市産) 30 てんさい糖 4 レモン果汁 0.5 チーズ(スライス) 1枚 なす 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ペーコン 3 トマト(水煮) 15 にんじん 5 塩 0.2/こしょう(白) 0.01 オリーブ油 0.5 パジル(生) 0.4 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 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) 10 にんじん(だし用) 0.5 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 えび(80-120) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 豆腐 15 豚肉(スライス) 15 にがうり(ゴーヤ) 7 にんじん 10 にんにく 0.2 花かつお 0.5 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 パインアップル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えび(80-120) 20 清酒 1 たまねぎ 15 みつば 3 ホールコーン(冷) 20 葉ねぎ 5 干ししいたけ 0.5 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 けずりぶし(だし用) 2 水 120 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぶん 0.3 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 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 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 カイエンペッパー 0.02 にんにく 0.3 でんぶん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 水 130 鶏肉(若10) 40 ピーマン 10 なす 10 でんぶん 5 しょうゆ(淡) 8 塩 0.2 清酒 1 さとう(三温) 2 たまねぎ 20 にんじん 15 みりん 0.5 きゃべつ 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4/こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 ズッキーニ 10 オイスターソース 2 ノンブラー 4 みりん 3 水 130 カイエンペッパー 0.02 にんにく 0.3 でんぶん 0.5 サラダ油 0.5 パジル(生) 0.4 平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 さとう(三温) 2 たまねぎ 20 にんじん 15 みりん 0.5 きゃべつ 3 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4/こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(細切) 1 にんじん 10 干ししいたけ 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 とうがんと汁 20 もずく 15 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130 まぐる油漬(フルク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 みかん(冷) 1こ	
エネルギー	551	651	559	491	523	524	536	578	646	548
たんぱく質	21.4	21.3	24.3	23.7	22.0	21.2	19.9	22.6	26.2	19.9

日付	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 鶏手羽元の煮物 きゅうりなます	牛乳 白飯 中華スープ すぶた	牛乳 白飯 肉じゃが うめえーQ	牛乳 白飯 そうめん汁 さばのみそ煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 ピーマンの炒め煮 にんじんサラダ	牛乳 白飯 レタススープ チリコンカン	牛乳 白飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 ラーメン 豚肉の角煮	牛乳 白飯 はるさめ汁 かつおのカレーソースかけ りんごかん
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干ししいたけ 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 にら 5 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 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(角) 25 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 でんぶん 5 てんぷら油 4 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 さいいんげん 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにやく 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 きゅうり 30 うめびしお 1.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 花かつお 0.5	牛乳 1本 精白米 75 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 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 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 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 ふ(てまりふ) 2 豆腐 15 わかめ(干) 5 にんじん 15 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 ピーマン 20 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 まぐる油漬(フルク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 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	牛乳 1本 精白米 75 貝柱 10 清酒 0.5 わかめ(干) 0.5 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 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 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 20 ピーマン 5 にんにく 0.1 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 10 ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(若5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 きゅうり 30 しょうが 0.1 みりん 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 60 中華めん(冷) 40 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 きゃべつ 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ(だし用) 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 清酒 1 水 130 豚肉(角) 55 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三温) 2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干ししいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 水 130 かつお(一口) 50 でんぶん 10 てんぷら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25
エネルギー	642	583	596	647	526	523	543	571	685
たんぱく質	26.7	23.2	20.0	29.5	19.0	21.4	19.6	28.9	29.2

川西のいちじく

川西では、榊井ドーフィン種のいちじくの栽培に日本で初めて成功しました。



完熟のものを見極めて、朝採りのものを、その日のうちに消費者のもとに届けたいという農家の方の強い思いがずっと受け継がれています。朝採りといっても、夜明け前からの収穫作業です。懐中電灯で照らしながら、じっくり選んで丁寧にもいでいきます。サイズ別に分ける作業も、機械では判断が難しいので農家の方によって行われるそうです。



学校給食費: 1食あたり 250円

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(体の調子をととのえる食品)