

平成28年10月分 学校給食献立表

日付	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	
献立名	牛乳 白飯 そば煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 ワンタンスープ マーボーはるさめ りんごかん	牛乳 白飯 みそ汁 牛肉とにらの炒め煮 くり(北摂栗)	牛乳 白飯 すまし汁 かつおのカレーソースかけ もやしのおえもの	牛乳 白飯 ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳 白飯 豚汁 いかの甘辛煮 さやいんげんのおえもの	牛乳 白飯 ロールパン きのこスパゲティ コーンソテー みかん	牛乳 白飯 さつまいもごはん そうめん汁 あつあげの炒め煮	牛乳 白飯 みそ汁 とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 カレーうどん ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 けんちん汁 さんまの煮つけ えだまめ(黒豆)	牛乳 白飯 けんちん汁 かきたま汁 さんまの煮つけ はくさいのおえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 さんまの煮つけ はくさいのおえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 10 油あげ(かのこ) 10 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 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	牛乳 1本 精白米 75 きゃべつ 20 油あげ 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 鶏手羽先(だし用) 15 鶏手羽先(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 はるさめ 5 豚挽肉 10 にんじん 5 たまねぎ 10 にら 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 / 豆板醤 0.1 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 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 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶ 10 てんぶら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 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 70 芽芽玄米 5 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 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 75 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ベーコン 8 エリンギ 5 にんじん 5 しめじ 10 マッシュルーム(水煮) 5 にんじん 20 たまねぎ 40 葉ねぎ 5 ぶどう酒(白) 1 オリーブ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5 ホールコーン 30 赤ピーマン 3 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 60 さつまいも 25 塩 0.8 清酒 5 水 80 そうめん 10 たまねぎ 20 にんじん 15 油あげ 5 水 1.5 あごだし 120 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 生あげ 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10	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 たまねぎ 20 みそ(赤) 3 水 1.5 アゴだし 120 豚肉(カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぶら油 6 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 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 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 ごま油 0.5 塩 0.2 でんぶ 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 にんにく 0.1 豆板醤 0.05 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 えだまめ(黒豆) 15	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 牛肉(スライス) 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 葉ねぎ 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 5 塩 0.2 鶏肉(若10) 50 すだち 2 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 でんぶ 5 てんぶら油 8 はくさい 55 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1			
料	604 20.9	554 19.6	564 18.7	619 27.5	679 21.7	545 25.3	611 20.3	526 18.8	675 26.9	532 19.8	638 26.3	641 26.5	
名	<p style="text-align: center;">栄養三色()</p> <p style="text-align: center;">< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <p style="text-align: center;">…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>												

日付	10月20日(木)	10月21日(金)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月31日(月)
献立名	牛乳 白飯 すきやき だいにんのおえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ だいにんのそば煮 みかん	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) ビビンバ わかめスープ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 すまし汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 もやしのあえもの	牛乳 きのこごはん みそ汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 たまねぎ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 系こんにゃく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 サラダ油 1 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 はるさめ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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 ハンバーグ(煮込) 1こ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 たまねぎ 7 みりん 3 サラダ油 1 水 20 まくる油漬(フレク) 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 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんにく 10 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 だいにん 45 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶ 0.5 みりん 0.5 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり(韓式) 1袋 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 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 みりん 1 水 20 にんじん 5 ほうれんそう 10 酢 1 さとう(三温) 0.3 貝柱 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 鶏手羽先(だし用) 10 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 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 さやいんげん 5 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 塩 3 清酒 4.5 みりん 1 水 120 切干大根 5 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 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 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 83 豆腐 20 ぶ 1.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいにん 20 ごま 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 さつまいも 8 大豆(ゆで) 20 でんぶ 5 いわし 2 てんぶら油 3 ごま 1 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 もち米 20 油あげ 3 にんじん 5 しめじ 10 まいいたけ 10 干しいたけ 0.3 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 にんにく 1.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 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 ヨーグルト 1こ	
料	597 22.6	649 28.1	548 19.2	570 25.1	580 19.7	548 19.5	511 17.9	696 23.6
名	<p style="text-align: center;">学校給食費：1食あたり 230円</p>							

かわにし食育フォーラム2016

全ての世代へ伝えたい食育の大切さ

10月23日(日)、アステホールなどで、下記の通り開催されます。
給食献立試食の整理券は午前10時と11時50分に配布予定。

【アステホールで鑑賞・講演】
 午前10時20分…映画「100年ごはん」上映
 午前11時30分…食育に関する市民調査結果報告
 午後1時30分～2時30分…「100年ごはん」をテーマに、料理家であり映画監督の大林千葉英(おおばやしちぐみ)さんによる講演会
 午後2時50分～3時50分…地域の食育活動発表会
 午後3時50分…きんたくん健康体操を実施

【アステギャラリー他で展示】
 ・正午～午後4時30分…学校給食の展示や、大阪青山大学による食事診断。
 地域活動団体や兵庫県伊丹健康福祉事務所、市立川西病院ほかによるパネルなどの展示

かわにし健康マイレージポイント対象事業

<< 問合せ >> 川西市保健センター ☎758-4721

食材価格高騰による影響について

保護者の皆様へ大切なお知らせがあります。
 台風等気象状況の影響により、食材価格が高騰しております。特に、たまねぎ、にんじん、じゃがいもはその影響をまともに受けており、来年度の給食費の値上げについて、検討させていただきます。学校給食会としては、安全性を確保しつつ安価な食材への切替など、引きつづき努力いたしますが、給食費改定の節は、ご理解・ご了承いただきますよう、よろしく申し上げます。

「塩」の使用について： 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。