

平成28年9月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 ビーマンの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚キムチ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 糸こんにちの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 中華スープ タッティギム もやしナムル	牛乳 コッペパン いちじくジャム かぼちゃのポターージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 わかめスープ ゴヤチャンプル みかん(冷)	牛乳 白飯 カレー(夏野菜) フルーツミックス	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ゴーヤチャム えだまめ	牛乳 白飯 みそ汁 まぐろのてり煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 スーミータン マーボーなす アイスクリーム	
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 じゃがいも 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 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(白) 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	牛乳 1本 精白米 75 モロヘイヤ 5 豆腐 40 いかに(かのこ) 15 にんじん 20 鶏卵 1 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 1 清酒 4 しょうゆ(淡) 1 でんぶん 0.2 塩 0.02 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 コッペパン(50) 1こ いちじく 30 さとう(上白) 4 レモン果汁 0.5 かぼちゃ 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 ホールコーン 20 精白米(調) 5 パセリ(乾) 0.03 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ 0.03 水 70 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 かぼちゃ 4 清酒 1 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(クスター) 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 みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30 みかん(冷) 1こ	牛乳 1本 精白米 75 平糲ビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 25 にんじん 15 にら 5 干しいたけ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みそ(赤) 2 葉ねぎ 2 にんにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 20 えだまめ 15	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 なす 10 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 1.5 あごだし 1.5 水 120 まぐろ(角) 30 でんぶん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 1 にんにく(だし用) 15 にんじん(だし用) 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にんにく(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 15 たまねぎ 20 わかめ(干) 3 はるさめ 3 クリームコーン 20 サラダ油 0.5 XO醤(エックスオージャン) 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.5 でんぶん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 まぐろ(角) 30 清酒 6 でんぶん 1 鶏手羽先(だし用) 15 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 にんじん(だし用) 0.5 水 130 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にんにく(だし用) 1 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醬 0.1 サラダ油 0.5 アイスクリーム 1こ		
エネルギー	529	526	546	663	596	577	677	644	643	622	
たんぱく質	18.6	21.7	19.6	25.1	24.2	22.5	19.5	29.5	25.2	18.9	
日付	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月23日(金)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	<p>川西市のいちじくを使った手作りジャムが9月8日(木)に登場します。</p> <p>川西のいちじくは、「樹井ドーフィン」という種類のいちじくです。</p> <p>川西が発祥の地であり、川西から神戸、和歌山、愛知へと広がったそうです。</p> <p>いちじく畑にはいちじくが今実っています。給食ではジャムにしかできませんが、地元の味をどうぞ食べてください。</p>	
献立名	牛乳 牛丼 すまし汁 きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 豚汁 とうがんの煮物 もやしのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ わかさぎのカレー揚げ にんじんサラダ	牛乳 白飯 ラーメン 豚肉のしょうが炒め	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンサー	牛乳 かやくごはん そうめん汁 うめえーQ	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉となすの揚げ煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ じゃがいも中華炒め煮 ぶどう(冷)		
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 35 糸こんにやく 10 根深ねぎ 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 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 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 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 パセリ 0.03 水 120 わかさぎ 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 カレー粉 0.3 上新粉 4 てんぷら油 5	牛乳 1本 精白米 60 中華めん(冷) 40 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 15 きゃべつ 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 みりん 1 水 20	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 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20	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 豆板醬 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三温) 1 サラダ油 1 清酒 1 たまねぎ 1 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 はるさめ 5 きゅうり 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 わかめ(干) 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 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 はるさめ 5 きゅうり 20 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 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 豆腐 20 ふ 1.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 鶏肉(若10) 40 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ピーマン 10 なす 10 でんぶん 5 てんぷら油 8 にんにく 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 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 かに 20 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 でんぶん 1 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 豚肉(細切) 10 じゃがいも 35 にんじん 5 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 ごま油 0.5 ぶどう(冷) 1袋		
料	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	とうがん 45 鶏挽肉(4.8) 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうが 0.5 でんぶん 0.5 水 5 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	鶏手羽先(だし用) 10 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 パセリ 0.03 水 120 わかさぎ 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 カレー粉 0.3 上新粉 4 てんぷら油 5 まぐろ油漬(フレク) 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	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(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5	切干大根 3 きゅうり 10 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	みかん(冷) 1こ	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30		
名	きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 酢 0.8 みりん 0.5										
エネルギー	534	521	601	526	574	624	504	620	538		
たんぱく質	19.2	20.7	23.6	23.6	19.7	26.2	17.3	22.8	20.1		

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)

学校給食費:1食あたり 230円



「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。