

平成26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(火) | 9月3日(水) | 9月4日(木) | 9月5日(金) | 9月8日(月) | 9月9日(火) | 9月10日(水) | 9月11日(木) | 9月12日(金) | 9月16日(火) | 9月17日(水) |
|-----|--|---|--|---|--|--|---|---|---|--------------------------------------|---|
| 献立名 | 牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ マーボーなす | 牛乳 白飯 すまし汁 そぼろ煮 きゅうりなます | 牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏肉となすの揚げ煮 | 牛乳 切りコッペパン いちじくジャム(手作り) 野菜スープ 煮込みハンバーグ | 牛乳 白飯 とうがんスープ チャプチェ ぶどう(冷) | 牛乳 カレーライス ツナサラダ | 牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしのあえもの | 牛乳 白飯 みそ汁 豚肉の竜田揚げ はりはり大根 | 牛乳 白飯 中華そば わかめスープ アイスクリーム | 牛乳 白飯 焼きそば わかめサラダ みかん(冷) | 牛乳 白飯 そうめん汁 いかのから揚げ にんじんサラダ |
| 材 | 牛乳 1本 精白米 75 平麺ビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 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 1 こんぶ(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 でんぷん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 | 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 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 0.5 さとう(三) 1.5 ピーマン 10 なす 2.5 みりん 0.5 水 8 きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三) 0.8 | 牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 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 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 40 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ピーマン 10 なす 10 でんぷん 5 てんぷら油 8 しょうが 0.2 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 | 牛乳 1本 切りコッペパン(50) 1こ いちじく(川西市産) 30 さとう(上) 4 レモン果汁 0.5 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 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 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 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 ベーリーフ 1/50枚 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 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 | 牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 豚肉(スライス) 20 干しいたけ 0.5 ホールコーン(冷) 20 葉ねぎ 5 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 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 | 牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 葉ねぎ 5 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 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 | 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 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 豚肉(短冊) 40 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 上新粉 10 てんぷら油 6 切り干大根 3 きゅうり 10 塩 2 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.3 | 牛乳 1本 精白米 75 豚挽肉 30 にんにく 0.1 しょうが 0.2 たまねぎ 40 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 オスターソース 0.3 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 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) 15 にんじん(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 120 アイスクリーム 1こ | 牛乳 1本 精白米 60 やきそばめん(干) 25 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 0.5 オスターソース 0.3 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 いか(輪) 50 上新粉 8 てんぷら油 8 茎わかめ(干) 0.2 きゅうり 30 ごま油 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 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) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 | | |
| 料 | 540 たんぱく質 19.4 | 527 たんぱく質 18.5 | 627 たんぱく質 23.9 | 612 たんぱく質 27.9 | 565 たんぱく質 19.1 | 649 たんぱく質 21.3 | 606 たんぱく質 26.8 | 664 たんぱく質 25.3 | 652 たんぱく質 26.7 | 610 たんぱく質 19.4 | 651 たんぱく質 25.0 |

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)

| 日付 | 9月18日(木) | 9月19日(金) | 9月22日(月) | 9月24日(水) | 9月25日(木) | 9月26日(金) | 9月29日(月) | 9月30日(火) | ~9月の献立紹介~ | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 献立名 | 牛乳 ハヤシライス フルーツミックス | 牛乳 白飯 豚汁 さばの煮つけ きゃべつのあえもの | 牛乳 白飯 ワンタンスープ ピーマンの炒め煮 みかん(冷) | 牛乳 白飯 かやくうどん きんぴら | 牛乳 白飯 キーマカレー ハムときゃべつの炒め煮 | 牛乳 ひじきごはん みそ汁 高野豆腐のふくめ煮 | 牛乳 白飯 ピビンバ 中華スープ | 牛乳 白飯 かきたま汁 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのしょうがあえ | <p>いちじくジャム 9/5(金) 給食では年に1回の、川西産いちじくを使った手づくりジャムです。</p> <p>材料 正味量(4人分) いちじく 180g 上白糖 小さじ2 大きじ2 レモン果汁 少々</p> <p>(作り方) いちじくはきれいに洗う いちじくをさとうといっしょに煮込む。 レモン果汁をいれて仕上げる。</p> <p>川西のいちじくは、「榊井ドーフィン」という種類のいちじくです。 川西が発祥の地で、川西から神戸、和歌山、愛知へと広がったそうです。 今がいちばんおいしい時季です。地元の味を、味わって食べましょう。</p> <p>きゅうりなます 9/3(水) 材料 正味量(4人分) きゅうり 180g 塩 小さじ1/6 酢 小さじ2 三温糖 大きじ1/2</p> <p>(作り方) きゅうりは、輪切りし、塩ゆでして冷ます。 調味料をあわせてよく混ぜる。 に をまぜて仕上げる。</p> | | |
| 材 | 牛乳 1本 精白米 75 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 | 牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 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 けずりぶし 1 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 こんぶ(だし用) 0.5 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5 | 牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 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 油あげ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ピーマン 20 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 5 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 みかん(冷) 1こ | 牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 りんご 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 つきこんにやく 6 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま油 0.5 | 牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 干しいたけ 0.3 さとう(三温) 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 6 水 83 豆腐 20 油あげ 5 葉ねぎ 5 なす 15 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 凍り豆腐(角) 7 にんじん 5 たまねぎ 10 さやいんげん 5 けずりぶし 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 | 牛乳 1本 精白米 65 麦 5 ひじき 2 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) 0.5 大豆もやし 25 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三) 0.3 豚肉(細切) 20 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し 1 水 120 | 牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 かぼちゃ 40 鶏挽肉(4.8) 15 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5 きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三) 1 酢 0.8 みりん 0.5 | <p>学校給食費:1食あたり 220円</p> <p>「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。</p> | | | |
| 料 | 679 たんぱく質 20.5 | 593 たんぱく質 26.6 | 570 たんぱく質 19.3 | 492 たんぱく質 16.5 | 656 たんぱく質 24.7 | 542 たんぱく質 21.6 | 577 たんぱく質 24.2 | 554 たんぱく質 20.5 | | | |