

# 平成25年10月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 肉じゃが さやいんげんのごまあえ アイスクリーム	牛乳 白飯 野菜スープ 鶏肉のケチャップかけ コーンサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 あつあつの炒め煮 くり(北摂栗)	牛乳 白飯 みそ汁 切干大根たきあわせ	りんご果汁 ロールパン かぼちゃのポタージュ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん ちくわのてんぷら みかん	牛乳 白飯 けんちん汁 かんぴょうの炒め煮 えだまめ(黒豆)	牛乳 きのこごはん そうめん汁 豚バラ肉の煮物	牛乳 白飯 スーミータン ホイコーロー みかん	牛乳 白飯 みそ汁 五目豆 大根のあえもの
材	牛乳 1本 精白米 80 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 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 0.5 こんぶ(だし) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2 アイスクリーム 1 水 1	牛乳 1本 精白米 80 貝柱 20 清酒 1 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 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 鶏肉(若5) 50 でんぷん 8 清酒 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1.2 清酒 1 ホールコーン 20 きゃべつ 20 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 5 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 油あげ 5 切干大根 5 にんじん(だし用) 0.5 干しいたけ 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 10 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) 1.2 しょうゆ(濃) 1.6 清酒 0.5 水 10 くり(北摂栗) 1	牛乳 1本 精白米 80 だいこん 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 油あげ 5 切干大根 5 にんじん(だし用) 0.5 干しいたけ 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 10 ハンバーグ(煮込) 1 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 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	りんご果汁 1本 ロールパン(50) 1 かぼちゃ 40 ベーコン 5 わかめ(干) 0.5 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 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 水 70 ハンバーグ(煮込) 1 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 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	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 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 けずりぶし 2 水 120 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ちくわ(個づけ) 25 小麦粉 4 鶏卵 3 てんぷら油 4 みかん 1 えだまめ(黒豆) 15	牛乳 1本 精白米 80 もち米 20 油あげ 3 にんじん 5 しめじ 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 7 しょうゆ(淡) 4 ごま油 0.5 けずりぶし 1 水 83 そうめん 7 たまねぎ 15 鶏手羽先(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 干しいたけ 0.6 しょうが(短冊) 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 てんめん醬 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 みかん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 ごま油 0.5 XO醤 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぷん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 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 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 てんめん醬 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 みかん 1 水 1	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 大豆 7 にんじん 7 板こんにゃく 7 ごぼう(乱切) 7 干しいたけ 0.6 こんぶ(短冊) 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 5 だいこん 50 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 さとう(三) 0.2	
料	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)										
エネルギー	571	704	693	584	518	645	591	534	664	570	548
たんぱく質	22.2	20.8	26.7	21.0	15.2	21.3	18.6	19.4	21.4	18.3	18.0

10月の献立から  
10月17日(木)

## ソイシチュー

### 材料

(約4人分(g))

鶏肉	100
じゃがいも	250
たまねぎ	200
にんじん	100
パセリ(乾燥)	少々
かたくり粉	30
こんぶだし	250
塩	小さじ1
こしょう	少々
ガーリック	少々
ぶどう酒(白)	小さじ1
豆乳	200

### 作り方

(1)鶏肉は一口大、じゃがいもは乱切り、たまねぎは半月切り、にんじんはいちょう切りにする。

(2)鍋にサラダ油を入れ鶏肉、たまねぎを入れて炒める。

(3)(2)にあらかじめとっておいたこんぶだしを入れ、にんじん、じゃがいもを入れてやわらかくなるまで煮込む。

(4)豆乳を入れ、塩、こしょう、ぶどう酒で調味し水溶きかたくり粉でとろみをつける。パセリを入れて出来上がりです。

乳製品を使用していないホワイトシチューです。

白菜やブロッコリー、きのこなどの秋の食材を使ってもおいしくいただけますよ!

学校給食費:1食あたり 220円

日付	10月17日(木)	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
献立名	牛乳 コーンライス ソイシチュー にんじんサラダ りんごかん	牛乳 白飯 すまし汁 さけのフライ はりはり大根	牛乳 白飯 いわし団子スープ 五目炒め煮	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はくさいのあえもの	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ツナサラダ ぶどうかん	牛乳 かやくごはん すまし汁 鶏手羽元の煮物 もやしのあえもの	牛乳 ロールパン 平めんビーフンのスープ 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 白飯 おでん ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 きのこ汁 さんまの煮つけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 おでん さんまの煮つけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 いも子汁 ごぼう天の甘辛煮 もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 70 ホールコーン 15 塩 0.8 水 95 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぷん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 80 ゆば(乾) 1 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 鶏卵 15 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 さんしょ 0.1 清酒 1 水 130 さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 6 ホールコーン 10 しょうが 0.3 にんじん 0.5 ごま油 2 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	牛乳 1本 精白米 80 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぷん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン 10 しょうが 0.3 にんじん 0.5 さとう(三) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	牛乳 1本 精白米 80 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 1 サラダ油 1 たまねぎ 40 さんしょ 3 ぶどう酒(白) 4.5 オリーブ油 1 みりん 1 水 20 はくさい 55 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 ロールパン(35) 1 ベーコン 8 エリンギ 5 マッシュルーム(水煮) 5 しいたけ 5 にんじん 20 たまねぎ 0.3 干しいたけ 0.5 清酒 5 水 76 ほうねんそう 5 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 にんじん 10 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 まぐろ油漬(フレーク) 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) 0.2 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 ぶどう果汁 25 水 25 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 76 ほうねんそう 5 わかめ(干) 0.5 豆腐 20 にんじん 10 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 水 130 鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三) 4 みりん 2 にんにく 1.5 しょうが(淡) 1.5 さとう(三) 0.5 けずりぶし 1 水 20	牛乳 1本 精白米 70 ビーフン(平めん) 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パセリ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 75 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 凍り豆腐(角) 3 でんぷん 3 てんぷら油 3 かに 10 はくさい 20 えのきだけ 5 しょうが(淡) 2 さとう(三) 0.5 けずりぶし 1 水 20	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パセリ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 しょうが(だし用) 0.3 水 75 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1 ヨーグルト 1 水 20	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 生あげ 5 だいこん 10 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 にんじん 20 丸平天 4 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 120 さんま(筒切) 1枚 しょうが 0.5 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 0.2 にんにく 0.1 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 はくさい 55 ごま 0.5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 さといも 30 だいこん 20 にんじん 10 つきこんにゃく 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 けずりぶし 1 水 100 ごぼう天 1本 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 緑豆もやし 35 にんじん 10 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	
エネルギー	576	626	578	589	611	570	556	717	655	627	556
たんぱく質	20.0	25.0	22.0	20.1	21.3	24.3	19.9	24.2	25.6	24.6	20.3

「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」、「味をととのえる」等を目的に使用することがあります。