

平成25年9月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月17日(火)		
献立名	牛乳 白飯 そば煮 きゃべつのおえもの みかんかん	牛乳 白飯 みそ汁 ゴーヤチャンプル	牛乳 食パン いちじくジャム(手作り) 野菜スープ ラタトゥイユ	牛乳 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 白飯 はるさめスープ きんぴら ぶどう(冷)	牛乳 白飯 かきたま汁 きんぴら りんごかん	牛乳 白飯 豚汁 かつおのカラーソースかけ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 ハヤシライス カットコーン	牛乳 シシチューシー とうがんスープ にんじんしりしり	牛乳 白飯 ビビンバ わかめスープ		
材	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5 寒天(系) 0.6 さとう(上) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 80 ふ 2 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 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 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 0.8 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) 0.7	牛乳 1本 食パン(25) 2枚 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 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 5 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 パプリカ 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.02枚 水 120 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 ベーコン 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	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆(ゆで) 20 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.01 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三) 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 80 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 けずりぶし 3 水 120 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 つきこんやく 6 さとう(三) 1.5 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 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 ごぼう(ささがき) 5 つきこんやく 10 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 9 けずりぶし 1 水 120 ごぼう(ささがき) 50 かつお(一口) 0.03 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 でんぶん 10 てんぷら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 2 きゅうり 30 花かつお 0.5 サラダ油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 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 塩 2 水 1 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70 カットコーン 1こ こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 1 けずりぶし 2 水 120 まぐろ油漬(フレーク) 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	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 15 ごんぶ(細切) 1 にんじん 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 1 ごま油 4 しょうゆ(濃) 1 さとう(三) 0.5 大豆もやし 4 豆腐 1 ほうれんそう 20 干し貝柱 0.3 干しいたけ 0.5 酢 1 ごま 1 さとう(三) 0.3 目柱 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 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 水 120 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 0.5 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 80 精白米 50 もち米 20 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.7			
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	646	567	511	700	555	564	676	694	512	548		
たんぱく質	21.0	21.2	19.6	24.1	19.2	19.0	29.6	22.6	17.9	22.3		
日付	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)	<h2>いちじくジャム (9月5日(木))</h2> <p>毎年恒例になっている川西特産のいちじくを使ったいちじくジャムです。川西で栽培されているいちじくは、川西で作られた柘井(ますい)ドーフィンという品種です。柘井ドーフィンは、果実が大きくて、実が裂けることが少なく、風味が豊かなことから、川西から神戸、和歌山、愛知へと栽培が広がっていきました。太陽の恵みと、地元の方々の愛情がたっぷり詰まった甘い熟いちじくを使って、給食室でジャムが作れることに感謝です。</p>  <h2>名残りの夏野菜</h2> <p>その食べ物が一番おいしく食べられる時期を旬といいますが、その旬も、出始めのころの「走り」、一番たくさん出回る「盛り」、もう終わりが近づくと「名残り」に分けられます。1学期から食べてきたきゅうり、なす、ピーマン、とうがんなどの夏野菜も名残りの頃となってきました。残暑に負けないからだになるためにも、名残りの夏野菜をしっかりと食べて、さわやかな秋を迎えましょう。</p> 			
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ タッティギム きゃべつサラダ	牛乳 白飯 きつねうどん じゃこピーマン アイスクリーム	牛乳 白飯 すまし汁 和風ハンバーグ えだまめ	牛乳 カレーライス ヨーグルトサラダ	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ さばのチョリム もやしのあえもの	牛乳 白飯 しらす干しご飯 豚汁 かぼちゃのからあげ きゅうりなます	牛乳 白飯 中華スープ チャプチェ みかん(冷)	牛乳 白飯 みそ汁 鶏手羽元の煮物 えだまめ			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 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(手羽元) 1本 ガーリック 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 1.5 水 10	
材	牛乳 1本 精白米 80 いか(かのこ) 15 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 ごま油 0.3 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 50 鶏卵 2 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.3 カイエンペッパー 0.02 上新粉 10 てんぷら油 8 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 じゃがいも 10 すしあげ 1枚 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 水 10 葉ねぎ 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 しらす干し 2 ピーマン 15 ごぼう(ささがき) 10 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 みりん 0.5 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 70 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 かぼちゃ 20 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 ハンバーグ(煮込) 1こ たまねぎ 5 サラダ油 1 しめじ 10 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 でんぶん 0.5 清酒 1 水 20 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 豚肉(短冊、小) 30 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 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 煮干し 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みそ(赤) 2 にんにく 2 カイエンペッパー 0.03 水 20 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 80 豆腐 30 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 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 煮干し 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 かぼちゃ(スライス) 40 てんぷら油 3 きゅうり 30 さとう(三) 0.2 酢 0.5 塩 0.15	牛乳 1本 精白米 80 いか(かのこ) 15 清酒 1 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 にら 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 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 牛肉(細切) 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 赤ピーマン 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 みかん(冷) 1こ	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 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(手羽元) 1本 ガーリック 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 1.5 水 10 えだまめ 15					
料	牛乳 1本 精白米 80 いかに(かのこ) 15 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 ごま油 0.3 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 50 鶏卵 2 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.3 カイエンペッパー 0.02 上新粉 10 てんぷら油 8 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 じゃがいも 10 すしあげ 1枚 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 水 10 葉ねぎ 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 しらす干し 2 ピーマン 15 ごぼう(ささがき) 10 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 みりん 0.5 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 70 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 かぼちゃ 20 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 ハンバーグ(煮込) 1こ たまねぎ 5 サラダ油 1 しめじ 10 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 でんぶん 0.5 清酒 1 水 20 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 豚肉(短冊、小) 30 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 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 煮干し 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みそ(赤) 2 にんにく 2 カイエンペッパー 0.03 水 20 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 80 豆腐 30 かに 20 たまねぎ 15 ホールコーン 20 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 煮干し 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 かぼちゃ(スライス) 40 てんぷら油 3 きゅうり 30 さとう(三) 0.2 酢 0.5 塩 0.15	牛乳 1本 精白米 80 いか(かのこ) 15 清酒 1 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 にら 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 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 牛肉(細切) 10 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 赤ピーマン 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 みかん(冷) 1こ	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 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(手羽元) 1本 ガーリック 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 1.5 水 10 えだまめ 15					
エネルギー	674	618	571	686	611	559	587	612				
たんぱく質	27.2	19.1	24.7	21.1	29.2	18.8	19.8	24.0				
学校給食費: 1食あたり 220円												