

平成24年度 第9期(12月18日～1月28日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)
献立名	牛乳 白飯 おでん もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 みかん	牛乳 白飯 そうめん汁 メルルーサのゆずソースかけ はりはり大根	牛乳 白飯 かきたま汁 さんまの煮つけ ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 煮しめ はくさいのあえもの みかん	牛乳 白飯 あんかけうどん ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 貝柱ごはん けんちん汁 豚肉の角煮	牛乳 切りコッペパン あん(手作り) はるさめスープ にんじんサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 ぶりのてり煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 味噌汁 豚汁 切干大根たきあわせ
材	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 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 にんじん 20 すり身団子 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 ふ 2 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 かぶ 45 かぶ葉 3 にんじん 5 鶏挽肉(4.8) 10 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 0.5 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 80 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 しょうゆ(だし用) 0.5 水 120 メルルーサ(一口) 40 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 でんぶん 6 てんぶら油 6 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 ゆず 1/50こ 切干大根 3 にんじん 5 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 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 板こんにゃく 20 だいこん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 凍り豆腐(角) 3 干しいたけ 0.8 こんぶ(短冊) 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 30 さんま(筒切) 1切 しょうゆ(白) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 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 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 さといも 20 にんじん 20 板こんにゃく 20 だいこん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 凍り豆腐(角) 3 干しいたけ 0.8 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 清酒 1 ごま油 0.3 でんぶん 1.5 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 100 油あげ 2 ひじき 2 大豆 2 にんじん 5 れんこん 5 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 もち米 20 貝柱 15 清酒 1 にんじん 3 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし 1 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 だいこん 10 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし 2 水 120 豚肉(角) 50 しょうが 0.3 みりん 0.5 さとう(三) 2 みそ(赤) 4 葉ねぎ 2 水 10	牛乳 1本 切りコッペパン(50) 1こ 精白米 80 あずき 13 さとう(三) 8 塩 0.1 水 35 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 こんぶ(だし用) 0.5 はくさい 4 きくらげ(干) 0.5 塩 0.2 清酒 1 にんじん 10 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 130 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 水 5 たまねぎ 5 緑豆もやし 50 酢 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 80 味噌汁 1袋 豚肉(スライス) 10 さといも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 1 水 120 ぶり(角) 50 清酒 0.5 でんぶん 8 てんぶら油 9 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みりん 0.5 水 5 しょうゆ(濃) 2.5 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		
料	緑豆もやし 50 ごま 0.5 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	みかん 1こ								
名	学校給食費：1食あたり 220円									
エネルギー	646	566	612	671	581	509	567	557	710	525
たんぱく質	24.4	18.9	21.5	27.2	20.5	20.7	28.9	22.4	25.5	19.3

日付	1月18日(金)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月28日(月)
献立名	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ マーボーだいこん	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ だいこんのあえもの	牛乳 黒豆ごはん ぼたん汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 すきやき にらサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ りんごかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 やさいのごまあえ ぼんかん	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーサラダ
材	牛乳 1本 精白米 70 ビーフン(平めん) 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 はくさい 10 葉ねぎ 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 けずりぶし 1 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 80 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 けずりぶし 1 水 120 えび(51-60) 50 でんぶん 8 てんぶら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 だいこん 40 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 黒豆(いり) 5 塩 0.8 いのしし肉 20 さんしょ 0.04 だいこん 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 5 葉ねぎ 5 さといも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 煮干し 0.5 水 120 こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 ソース(ウスター) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三) 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 30 ふ 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 しゅんぎく 5 サラダ油 1 さとう(三) 4 鶏手羽先(だし用) 7.5 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/50枚 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 生あげ 15 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 7 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 しょうゆ(濃) 1 さとう(三) 3 みりん 10 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5 ぼんかん 1こ 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 75 発芽玄米 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 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) 0.1	
料							
名	<p style="text-align: center;">栄養三色()</p> <p>< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <ul style="list-style-type: none"> …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	520	665	559	634	677	616	649
たんぱく質	19.1	28.0	22.7	24.0	27.0	21.6	22.0

川西市学校給食展

テーマ「知ってほしいな 川西の学校給食」

<日時>平成25年1月26日(土)午前10時～午後4時

<場所>川西市中央公民館1階大集会室(川西市丸の内町5番1号)

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

能勢電鉄「滝山駅」下車徒歩7分、阪急バス「丸の内町」停留所下車すぐ

<展示コーナー>

- ・米飯給食が週5回になって
- ・川西市のこだわり手作り給食
- ・川西家族ふれあい料理レシピコンクール【学校給食賞】
- ・食物アレルギー対応について
- ・給食室と児童の交流について
- ・親子クッキングについて 等

<体験コーナー>

- ・はしだまくん
- ・チリメンモンスターをさがせ!

<試食コーナー>

整理券を11時30分から配布します!

先着200食、なくなり次第終了です

**クイズラリーも
あるよ!**



会場地図

主催：川西市教育委員会
主管：川西市学校栄養担当者会
川西市学校給食調理師会
協賛：川西市PTA連合会