

平成24年度 第5期(9月4日～9月28日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月18日(火)
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ 豚キムチ	牛乳 白飯 みそ汁 牛肉のしくれ煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 平めんビーフのスープ ゴーヤチャンプルー ぶどう(冷)	牛乳 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 はるさめスープ マーボーなす もやしナムル	牛乳 白飯 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 えだまめ	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ チャブチエ みかん(冷)	牛乳 カレーライス きゃべつサラダ アイスクリーム	牛乳 白飯 すまし汁 わかさぎのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム きゃべつのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 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 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 130 はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 ごま油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 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 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 牛肉(スライス) 30 糸こんにゃく 15 しょうが 1 サラダ油 0.5 みりん 3 清酒 2 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1 水 2 きゅうり 30 ごま油 0.5 サラダ油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 70 ビーフ(平めん) 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 レモン果汁 0.5 貝柱 20 清酒 1 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 4 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 1 水 130 豆腐 15 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 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三) 1 水 120 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 たまねぎ 7 さとう(三) 0.7 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 コッペパン(50) 1 いちじく(川西市産) 30 さとう(上) 4 きゅうり 0.5 レモン果汁 0.5 貝柱 20 清酒 1 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 4 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 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 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 たまねぎ 7 さとう(三) 0.7 大豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 きくらげ(干) 0.5 にんじん 10 ごぼう(さがさき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 さとう(三) 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5 えだまめ 15	牛乳 1本 精白米 80 かに 20 煮干し 0.5 緑豆もやし 15 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 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 にんじん 5 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 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	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 豆腐 20 牛肉(角) 30 じゃがいも 20 たまねぎ 40 わかめ(干) 0.5 かぼちゃ 2 なす 15 小麥粉 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 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 アイスクリーム 1	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 たまねぎ 3 みつば 40 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 1 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 水 120 わかさぎ 35 塩 0.3 さば(三枚おろし) 1枚 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 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 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5 さとう(三) 0.3		
エネルギー	541	596	554	591	561	593	591	766	548	636
たんぱく質	21.8	22	22.5	28.2	20.7	23.1	20.4	22.4	19.8	30.1

学校給食費: 1食あたり 220円

日付	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月24日(月)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)
献立名	牛乳 食パン チーズ(スライス) かぼちゃのポタージュ ツナサラダ	牛乳 白飯 しらす干しふりかけ(手作り) かきたま汁 切干大根たきあわせ	牛乳 白飯 焼きそば さけのマリネ ぶどう(冷)	牛乳 白飯 とうがんスープ そぼろ煮	牛乳 白飯 みそ汁 さんまの煮つけ みかん(冷)	牛乳 白飯 中華スープ ピーマンの炒め煮	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) 八宝菜 お子様チップス ぶどうかん	牛乳 白飯 ひじきごはん そうめん汁 いかの甘辛煮
材	牛乳 1本 食パン(25) 2枚 チーズ(スライス) 1枚 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 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/30枚 水 70 まぐろ油漬(フレーク) 20 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 80 しらす干し 3 花かつお 1 あおのり 0.3 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.3 さとう(三) 0.5 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 さけ(角) 40 ソース(ウスター) 3 ソース(濃厚) 4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 水 120	牛乳 1本 精白米 60 やきそばめん(干し) 25 豚肉(スライス) 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 20 きゃべつ 50 葉ねぎ 5 あおのり 0.2 ソース(ウスター) 3 ソース(濃厚) 4 サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 水 120	牛乳 1本 精白米 80 とうがん 20 干し貝柱 0.3 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 にんじん 15 じゃがいも 15 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 さんま(筒切) 1切 しょうが 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 みかん(冷) 1	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 にんじん 15 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 さんま(筒切) 1切 しょうが 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 みかん(冷) 1	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 豚肉(スライス) 20 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 きゃべつ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩/こしょう(黒) 0.2/0.03 にんにく 0.3 清酒/しょうゆ(淡) 1/3 でんぶん 2 ごま油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 じゃがいも 25 だいず(いり) 5 こんぶ(短冊) 1 こいわし 3 てんぷら油 3	牛乳 1本 精白米 65 小麦 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) 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 1 水 83 そうめん 7 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 清酒 1 けずりぶし 2 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 いか(輪) 50 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	
エネルギー	599	539	733	546	715	550	653	543
たんぱく質	23.5	20.2	27.6	17.8	25.9	21.5	28.2	25.2

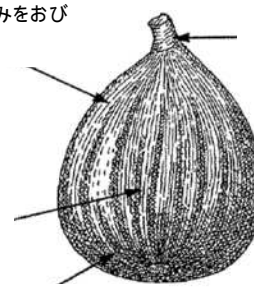
いちじく

9月7日(金)
いちじくジャム(手作り)に使用します

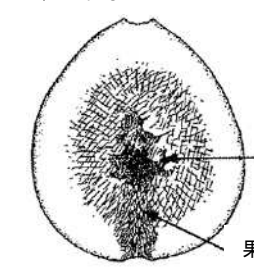
いちじくは、「無花果」と漢字で書かれますが、花がないわけではありません。食用にする部分は赤褐色の花囊(かのう)で、この中のつぶつぶが花です。花が外から見えないのでこの字が当てられました。

たんぱく質分解酵素(フィシン)を多く含んでいるので、生ハム、チーズと相性がよく、サラダにして食べたり、肉料理を食べた後にデザートとして食べると消化を助ける効果があります。

川西のいちじくは、「樹井ドーフィン」という品種です。果実は大きく、裂果することが少なく、風味も良く、日持ちしやすいのが特長です。



果皮は熟すと赤みを帯びたかっ色になる



果肉は赤色

全長は6cmぐらいになる

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(体の調子をとのえる食品)

