

平成24年度 第7期(10月26日～11月20日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月26日(金)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	
献立名	牛乳 白飯 おでん やさいのごまあえ	牛乳 白飯 そうめん汁 うの花のいり煮 みかん	牛乳 白飯 八宝菜 野菜チップス	牛乳 白飯 きのこ汁 さばの煮つけ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ 鶏手羽元の煮物 きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 かす汁 さといもといかの煮物 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 ボークビーンズ 野菜スープ ツナサラダ	牛乳 白飯 スーミタン かつおのカレーソースかけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 スーミタン かつおのカレーソースかけ もやしのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 生あけ 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 50	牛乳 1本 精白米 80 そうめん 7 貝柱 10 清酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 えび(80～120) 10 しいたけ 5 たまねぎ 5 なめこ 20 鶏肉(若5) 10 ちんげん菜 20 葉ねぎ 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 0.2 ごしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 パプリカ 3 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 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	牛乳 1本 精白米 80 しいたけ 5 しめじ 5 たまねぎ 5 鶏肉(若5) 10 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 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 パプリカ 3 みりん 0.5 しょうが 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ(乾) 0.01 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三) 4 みりん 2 にんにく 1.5 しょうが 1.5 水 10	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 ピーフン(平めん) 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 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 清酒 4 しょうゆ(淡) 2 塩 1 ぶどう酒(赤) 0.4/0.02 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 けずりぶし 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく 0.3 水 70 じゃがいも 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三) 0.5 みりん 2 にんにく 1.5 しょうが 1.5 水 10	牛乳 1本 精白米 70 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 すり身団子 15 しょうゆ(淡) 16 塩/ごしょう(黒) 0.4/0.02 すりごま 1.5 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 ごま油 0.3 水 90 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 たまねぎ 20 にんじん 10 つきこんにゃく 10 サラダ油 0.5 酒かす 6 ソース(ウスター) 8 みそ(赤) 1 塩/ごしょう(黒) 0.2/0.01 ガーリック/パプリカ 0.01/0.01 ぶどう酒(赤) 0.5 煮干し 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 大豆(ゆで) 15 豚肉(短冊、小) 15 じゃがいも 30 だいこん 15 たまねぎ 20 クリームコーン 20 にんじん 10 ごま油 0.5 XO醤 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 0.5 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 1 ほうれんそう 5 にんじん 15 いかに(かのこ) 20 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 ベーコン 5 ペーコン 5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩/ごしょう(白) 0.6/0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/30枚 水 120	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 酢 2 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	学校給食費：1食あたり 220円	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(体の調子をとどめる食品)
エネルギー	651	558	626	567	697	614	560	574	595	678	
たんぱく質	24.6	17.7	23.2	25.2	22.0	24.5	22.1	24.1	20.8	28.2	
日付	11月9日(金)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月19日(月)	11月20日(火)	学校給食の栄養		
献立名	牛乳 かにめし すまし汁 がんとどきの含め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) 肉団子スープ 豆腐チャンプル	牛乳 白飯 みそ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 ワンタンスープ ひじきの落とし揚げ みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 だいこんのあえもの	ロールパン ごぼうスパゲティ コーンサラダ 抹茶ミルクかん りんご果汁	食育の日 牛乳 カレーライス ヨーグルトサラダ	学校給食の栄養 学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1 でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子 どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウム やビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂 取できるように考慮しています。		
材	牛乳 1本 精白米 70 かに(粗ほぐし) 10 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 ゆば(乾) 1.5 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	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 セロリ 5 小麦粉 4 バター(調) 4 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 4 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 合挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 パン粉 2 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 水 120	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 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 10 いかに(かのこ) 10 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 サラダ油 2 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(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	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(成5) 20 生あけ 20 れんこん 15 じゃがいも 30 ごぼう(乱切) 15 板こんにゃく 20 にんじん 20 たけのこ(水煮) 2 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三) 3 みりん 1 水 20	ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ベーコン 5 ごぼう 20 たまねぎ 40 葉ねぎ 5 にんにく 0.5 オリーブ油 1 ごしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5 さとう(三) 0.5 ホールコーン 20 きゃべつ 20 ハム 10 サラダ油 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 6 牛乳(調) 25 抹茶 0.3 水 25	牛乳 1本 精白米 70 麦 8 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 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 ごしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	学校給食の栄養 学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1 でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子 どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウム やビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂 取できるように考慮しています。		
料	がんとどき 1こ さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25	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	豆腐 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ごまつな 10 きゃべつ 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.05 ごしょう(黒) 0.01 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.5	凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 清酒 10 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 水 15	ひじき 1 たまねぎ 7 にんじん 7 ホールコーン 7 豚挽肉 10 鶏卵 2 小麦粉 7 しょうゆ(淡) 0.6 塩 0.1 ごしょう(白) 0.01 てんぷら油 5 みかん 1こ	だいこん 50 花かつお 0.5 酢 1 さとう(三) 0.2	ホールコーン 20 きゃべつ 20 ハム 10 サラダ油 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 6 牛乳(調) 25 抹茶 0.3 水 25	りんご果汁 1本	学校給食の栄養 学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1 でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子 どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウム やビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂 取できるように考慮しています。		
名	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	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	豆腐 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ごまつな 10 きゃべつ 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.05 ごしょう(黒) 0.01 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.5	凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 清酒 10 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 水 15	ひじき 1 たまねぎ 7 にんじん 7 ホールコーン 7 豚挽肉 10 鶏卵 2 小麦粉 7 しょうゆ(淡) 0.6 塩 0.1 ごしょう(白) 0.01 てんぷら油 5 みかん 1こ	だいこん 50 花かつお 0.5 酢 1 さとう(三) 0.2	ホールコーン 20 きゃべつ 20 ハム 10 サラダ油 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 6 牛乳(調) 25 抹茶 0.3 水 25	りんご果汁 1本	学校給食の栄養 学校給食の栄養量の基準は、1日の必要量の3分の1 でよいというのではなく、家庭の食事では不足がちで、子 どもの発育に欠くことのできない栄養素であるカルシウム やビタミン類の1日必要量の40～60%を学校給食で摂 取できるように考慮しています。		
エネルギー	498	643	565	567	640	575	565	709	7期献立のおもなポイント		
たんぱく質	19.3	20.8	23.4	20.3	21.3	21.1	15.3	21.0	* 冬野菜が本格的に出回る季節になってきましたので、冬野菜を使った献立を取り入れています。 (ちくぜん煮、野菜チップス、さといもといかの煮物、おでん、かす汁、だいこんのあえもの、はくさいのあえもの、ブロッコリーサラダ) ブロッコリー：収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので年中安定して流通していますが、本来の旬は晩秋の11月ごろから冬の2月ごろです。 * 季節に合わせた新献立を取り入れています。 (きのこ汁、かにめし) * 3年生の国語の教材「姿を変える大豆」の学習に合わせて、大豆製品を使った献立を取り入れています。		

