

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 やさしいごまあえ	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 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 板こんにやく 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	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 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 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	牛乳 1本 精白米 70 ピーフン(平めん) 10 豚肉(スライス) 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/ごしょう(黒) 0.4/0.02 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	牛乳 1本 精白米 80 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 糸こんにやく 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 煮干し 0.5 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	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 しょうゆ(濃) 10 ごま油 3 ホールコーン 20 ベーコン 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 大豆(ゆで) 15 豚肉(短冊、小) 15 じゃがいも 30 だいこん 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 サラダ油 0.5 ケチャップ 4 ソース(ウスター) 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 水 10	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 0.5 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	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 しょうゆ(淡) 1 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	
料	きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	おから(冷) 13 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにやく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15 みかん 1こ	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	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	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	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	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	はくさい 55 しらす干し 2 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホールコーン 20 ベーコン 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	ほうれんそう 5 にんじん 15 はくさい 40 ホールコーン 20 ベーコン 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	まぐろ油漬(フレーク) 5 たまねぎ 5 にんじん 5 だいこん 20 酢/しょうゆ(淡) 1/1 さとう(三) 0.2
名	学校給食費：1食あたり 220円											
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	牛乳 カレーライス ヨーグルトサラダ	学校給食の栄養		
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(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 しょうゆ(淡) 2 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 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 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 2 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	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	食育の日 牛乳 1本 カレーライス ヨーグルトサラダ	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		
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 にんにく(だし用) 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			
名									7期献立のおもなポイント			
エネルギー	498	643	565	567	640	575	565	709	* 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。			
たんぱく質	19.3	20.8	23.4	20.3	21.3	21.1	15.3	21.0	* 季節に合わせた新献立を取り入れています。			

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)



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。

献立の実施方法(完全給食)
 完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、おかず、牛乳」の出る給食です。
 月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
 今年度の献立作成回数は191回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ180回実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)
 献立は、全校統一献立です。
 給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて地元産を中心に地産地消を前提に共同一括購入しています。
 献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

7期献立のおもなポイント
 * 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。