平成22年度　第5期（9月2日～9月29日）　学校給食献立表　Aグループ校（久代、加茂、川西、桜が丘、多田、陽明、清和台、清和台南、けやき坂、川西養護）

川西市教育委員会

日付	9月2日(木)	9月3日(金)	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 五目炒め煮	牛乳 切りコッペパン(50) チリコンカン はるさめスープ みかん(冷)	牛乳 白飯 かつおふりかけ(手作り) そぼろ煮 もやしのあえもの	牛乳 チーズパン(35) やきそば けんえびのからあげ えだまめ	牛乳 カレーライス きゅうりサラダ	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) モロヘイヤと豆腐のスープ 豚キムチ	牛乳 コッペパン(50) いちじくジャム(手作り) 野菜スープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 やきのり(手巻き用) ツナそぼろ 豚汁 とうがんの煮物	牛乳 ロールパン(35) チキンスパゲティ フルーツポンチ	牛乳 わかめごはん シャーレントーフ 糸こんの炒め煮 ぶどう(冷)
材料名	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 △ かぼちゃ 20 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 牛肉(細切) 10 ○ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ にら 5 △ ホールコーン 10 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ さとう(三) 0.7 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 ○ 切りコッペパン 1こ □ 白いんげん(ゆで) 10 ○ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 20 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ 小麦粉 0.5 □ トマト(水煮) 10 △ ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01 豚肉(細切) 20 ○ はるさめ 7 □ きゅうり 15 △ 干ししいたけ 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 鶏手羽先(だし用) 10 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 みかん(冷) 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 花かつお 2 ○ ごま 0.5 □ さとう(三) 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.8 みりん 0.3 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 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 ○ チーズパン 1こ □ やきそばめん(干し) 25 □ 豚肉(スライス) 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ 緑豆もやし 20 △ きゃべつ 50 △ 葉ねぎ 5 △ 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 えび(殻付) 30 ○ 塩 0.3 上新粉 3 □ てんぷら油 5 □ えだまめ 15 △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 牛肉(角) 30 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ かぼちゃ 20 △ なす 15 △ 小麦粉 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 75 □ 発芽玄米 5 □ 味付けのり(韓式) 1袋 ○ モロヘイヤ 5 △ 豆腐 40 ○ にんじん 15 △ 鶏卵 20 ○ 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぷん 1 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぷん 1 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 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 ○ コッペパン 1こ □ いちじく 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 30 □ パセリ 1 △ 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.01 水 120 豚肉(スライス) 30 ○ しょうが 0.6 △ 清酒 0.6 たまねぎ 15 △ にんじん 5 △ しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1 □ 酢 2 サラダ油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ やきのり(手巻き用) 1袋 ○ まぐろ油漬け(フレーク) 20 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ さとう(三) 0.3 □ しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 豚肉(スライス) 10 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 板こんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 1 煮干し 1 水 120 とうがん 45 △ 鶏挽肉(4.8) 10 ○ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 2 しょうが 0.5 △ でんぷん 0.5 □ 水 5	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ スパゲティ 35 □ ベーコン 3 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ ピーマン 7 △ トマト(水煮) 20 △ ソース(ウスター) 5 しょうゆ(濃) 1 塩 0.3 オリーブ油 1 □ カレー粉 0.4 こしょう(白) 0.02 にんにく 0.5 △ パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 みかん(シロップ漬け) 25 △ りんご(シロップ漬け) 25 △ もも(シロップ漬け) 30 △ ナタデココ 20 △ さとう(上) 9 □ 水 70	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 発芽玄米 5 □ わかめ(干) 2 ○ 塩 0.4 えび(80～120) 30 ○ 清酒 1.5 でんぷん 1.5 □ 豆腐 50 ○ 干ししいたけ 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ さとう(三) 0.2 □ 塩 0.4 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 けずりぶし 2 水 100 糸こんにゃく 30 △ 豚挽肉 10 ○ たまねぎ 10 △ 赤ピーマン 5 △ しょうが 0.3 △ 葉ねぎ 3 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 清酒 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 5 ぶどう(冷) 1袋 △
エネルギー	550	552	629	628	658	553	551	582	666	553
たんぱく質	18.4	24.1	22.7	28.1	20.5	22.6	25.2	23.9	22.1	24.0

※ 献立表について

献立表（きゅうしょくだより）の様式は各グループ（A，B）別に作成しています。
但し、都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

日付	9月16日(木)	9月17日(金)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月24日(金)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)
献立名	牛乳 ロールパン(50) 白いんげんのトマト煮 コーンソテー りんごかん	牛乳 白飯 そうめん汁 まぐろのてり煮	ロールパン(50) ポテトスープ 鶏手羽元の煮物 りんご果汁	牛乳 白飯 たらこふりかけ(手作り) ワンタンスープ かぼちゃのからあげ アイスクリーム	牛乳 ハヤシライス ジャーマンポテト	牛乳 白飯 味付けのり 中華スープ かんぴょうの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 ひじきごはん すまし汁 いかの甘辛煮	牛乳 白飯 かやくうどん 豚肉のたつた揚げ カットコーン
材料名	牛乳 1本 ○ ロールパン 1こ □ 白いんげん(ゆで) 25 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ ベーコン 5 ○ じゃがいも 30 □ ケチャップ 8 パセリ 1 △ ソース(ウスター) 2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 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 ベーリーフ 0.01 水 80 ホールコーン 30 △ ピーマン 5 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 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 70 □ そうめん 10 □ 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 こんぶ(だし) 0.5 水 120 まぐろ(角) 30 ○ 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 でんぷん 6 □ じゃがいも 20 □ にんじん 15 △ てんぷら油 8 □ さとう(三) 1.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5	ロールパン 1こ □ じゃがいも 45 □ たまねぎ 10 △ にんじん 15 △ ベーコン 5 ○ ホールコーン 20 △ 牛乳(調) 40 ○ パセリ 1 △ 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 ベーリーフ 0.01 水 70 鶏肉(手羽元) 1本 ○ 酢 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 りんご果汁 1本 △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ たらこ 10 ○ ごま 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.3 みりん 0.5 ワンタン皮 10 □ 合挽肉(3.2) 10 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干ししいたけ 0.5 △ 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 ごま油 0.3 □ けずりぶし 2 水 130 かぼちゃ(スライス) 40 △ てんぷら油 3 □ アイスクリーム 1こ ○	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 麦 8 □ 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 △ ピーマン 5 △ 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 じゃがいも 40 □ ベーコン 5 ○ たまねぎ 15 △ パセリ 0.5 △ 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 □ 味付けのり 1袋 ○ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 干ししいたけ 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(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(スライス) 8 ○ かんぴょう(乾) 3.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.5 △ にら 5 △ さとう(三) 2 □ しょうゆ(濃) 3 水 10 みかん(冷) 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 麦 5 □ ひじき 2 ○ 油あげ 3 ○ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.5 △ さとう(三) 1 □ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 1 □ こんぶ(だし) 0.5 けずりぶし 1 水 83 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 こんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 いか(輪) 50 ○ さとう(三) 2.5 □ しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 冷凍うどん 60 □ にんじん 15 △ わかめ(干) 0.5 ○ 干ししいたけ 0.5 △ 凍り豆腐(短冊) 1.5 ○ さとう(三) 1.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし) 0.5 水 130 豚肉(短冊) 40 ○ 上新粉 10 □ てんぷら油 6 □ しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 △ カットコーン(冷) 1こ △
エネルギー	606	622	588	692	688	577	511	670
たんぱく質	18.1	22.1	17.4	21.8	21.8	21.5	23.9	24.7

※ 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）

米飯給食の回数が増えます！

9月末より、米飯給食の回数が、現行の週3回から、週5回に増えます。

ごはんは、和食・中華・洋食など、どんなおかずとも相性がよいので、魚・肉・野菜・大豆・海藻類といった多様な食材を使用した献立づくりが可能となります。

パンは、外国からの輸入に頼っている小麦を原料としていますが、川西市産をはじめとする兵庫県産の米を使用する米飯給食の回数を増やすことは、地産地消、耕地保護、ひいては食料自給率アップのとりくみにつながります。パンが主食の給食も概ね月1回の実施予定ですが、ほとんど毎日、給食の主食を米とすることで、よりよい食育へとつながる学校給食を実現したいと考えています。

ごはんを食べよう国民運動推進協議会ホームページより

☆9月10日（金）は、川西特産のいちじくを使用した、手作りのいちじくジャムが登場します。

学校給食費：1食あたり　**220**円