平成22年度　第7期（10月27日～11月22日）　学校給食献立表　全校共通

川西市教育委員会

日付	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	11月1日(月)	11月2日(火)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)
献立名	牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かれいのからあげ みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ	牛乳 きのこスパゲティ 大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 白飯 そぼろ煮 やさいのごまあえ	牛乳 白飯 中華スープ 豚肉の角煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 かす汁 さけのフライ はりはり大根	牛乳 白飯 中華そぼろ かにとレタスのスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 すきやき 野菜チップス	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 味付けのり 1袋 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ さといも 20 □ だいこん 20 △ 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 ○ 煮干し 1 けずりぶし 1 水 120 干しかれい(生干し) 1枚 ○ 上新粉 4 □ てんぷら油 8 □ みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 鶏肉(成5) 20 ○ 生あげ 20 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 20 △ れんこん 15 △ ごぼう 15 △ 板こんにゃく 20 △ だいこん 20 △ サラダ油 1 □ さとう(三) 3 □ 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 ○ 精白米 75 □ 発芽玄米 5 □ 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 0.6 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 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.01 水 120 ハンバーグ(煮込) 1こ ○ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 20 △ サラダ油 1 □	牛乳 1本 ○ スパゲティ 45 □ ベーコン 10 ○ えのきだけ 5 △ しめじ 15 △ マッシュルーム(水煮) 5 △ にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ にんにく 0.5 △ ぶどう酒(白) 1 オリーブ油 1 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 6 だいず(ゆで) 15 ○ きゃべつ 20 △ まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ マヨネーズ 4 □ こしょう(白) 0.01 辛子 0.03 ヨーグルト 1こ ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 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 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ ごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ ごま油 0.1 □ 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ えび(80～120) 10 ○ 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 △ さといも 20 □ にら 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 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 ほうれんそう 40 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 豚肉(スライス) 10 ○ 油あげ 5 ○ だいこん 20 △ にんじん 15 △ 板こんにゃく 10 △ さといも 20 □ 葉ねぎ 5 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 煮干し 1 けずりぶし 1 水 120 さけ 1枚 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 □ 鶏卵 5 ○ 水 3 パン粉 10 □ てんぷら油 6 □ 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 □ 豚挽肉 30 ○ にんにく 0.1 △ しょうが 0.2 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 2 ○ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 ごま油 0.5 □ でんぷん 0.3 □ かに 20 ○ にんじん 10 △ レタス 20 △ 鶏卵 20 ○ 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 でんぷん 1 □ 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 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 □	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 △ 糸こんにゃく 30 △ 根深ねぎ 10 △ 焼き豆腐 40 ○ サラダ油 1 □ さとう(三) 4 □ しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1 さつまいも 25 □ れんこん 15 △ にんじん 5 △ 上新粉 0.8 □ てんぷら油 5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 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 △ すりみ団子 15 ○ みそ(赤) 8 ○ すりごま 1.5 □ 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし) 0.5 ごま油 0.3 □ 水 90 あらめ 3 ○ だいず 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
エネルギー	678	574	618	541	623	594	701	566	697	574
たんぱく質	27.3	21.0	23.2	24.0	21.2	28.3	29.7	25.8	23.3	23.0

日付	11月11日(木)	11月12日(金)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月22日(月)
献立名	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 食パン(25×2) りんごジャム(手作り) ホワイトシチュー コーンサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 キーマカレー フルーツミックス	牛乳 白飯 みそ汁 れんこんのきんぴら みかん	牛乳 ひじきごはん かきたま汁 かぶのそぼろ煮	牛乳 白飯 梅干し 平めんビーフンのスープ れんこんサラダ ぶどうかん	牛乳 白飯 肉うどん いわしのかばやき だいこんのあえもの
材料名	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 △ ちくわ 20 ○ しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三) 4 □ みりん 1 水 20 はくさい 55 △ さくらえび 5 ○ 酢 0.5 さとう(三) 0.2 □ しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 ○ 食パン 2枚 □ りんご 30 △ さとう(上) 6 □ レモン果汁 0.1 △ 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ 小麦粉 4 □ バター(調) 4 □ 牛乳(調) 40 ○ 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 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 ホールコーン 20 △ きゃべつ 20 △ まぐろ油漬け(フレーク) 10 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 貝柱 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ うずら卵(水煮) 20 ○ わかめ(干) 0.6 ○ 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 けずりぶし 2 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 ○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 □ 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 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 70 □ 麦 8 □ たまねぎ 60 △ わかめ(干) 0.5 △ りんご 5 △ だいず(ゆで) 20 ○ にんじん 20 △ にんにく 0.3 △ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.6 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 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 □ 水 75 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) 25 △	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 △ じゃがいも 30 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 豚挽肉 10 ○ れんこん 30 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 2 □ みりん 0.5 みかん 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 鶏卵 20 ○ 豆腐 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ でんぷん 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 かぶ 45 △ かぶ葉 5 △ にんじん 5 △ 鶏挽肉(4.8) 10 ○ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 2.5 でんぷん 0.5 □ みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 梅干し 1こ △ ビーフン(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 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 □ 水 130 れんこん 15 △ にんじん 5 △ ごぼう(ささがき) 10 △ ごま 1 □ しょうゆ(淡) 1 マヨネーズ 3 □ 辛子 0.03 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上) 5 □ ぶどう果汁 25 △ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 冷凍うどん 60 □ 牛肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし) 0.5 水 130 いわし(一口) 35 ○ さんしょ 0.02 でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ さとう(三) 1 □ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 1 清酒 1 だいこん 40 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2 □
エネルギー	641	620	630	686	600	528	574	637
たんぱく質	24.7	23.0	30.7	22.1	19.3	19.8	17.8	24.3

※ 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）

ちくぜん煮（10月28日（木））

下準備	材料	約4人分
一口大に切る	鶏もも肉	100g
一口大に切り油抜き	生あげ	100g
乱切り	じゃがいも	150g
いちょう切り	にんじん	100g
乱切り	れんこん	75g
乱切りし、あくをぬく	ごぼう	75g
短冊切りし塩もみ	板こんにゃく	100g
乱切り	だいこん	100g
	サラダ油	5g
	さとう	15g
	しょうゆ(濃口)	30g
	みりん	5g
	水	適量

（作り方）

1. サラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを入れて炒める。
2. 水、調味料を入れ、だいこん、じゃがいも、生あげ、れんこんを入れて煮含める。

秋に収穫される根菜類をたくさん使った献立です。れんこんやごぼうも給食室で皮をむいています。根菜類は、寒い冬に備えるための栄養素がたくさん含まれていて、体の中から温める働きがあります。

☆☆兵庫県産品ウイーク☆☆

11月8日～19日ならびに11月29日～12月10日の両期間中、地産地消推進に向けた取組みの一環として、兵庫県内産の野菜や肉などを可能な限り多く使用した給食を試験的に実施します。

学校給食費：1食あたり **220**円