

日付	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月6日(月)	12月7日(火)
献立名	牛乳 白飯 肉とやさいのうま煮 やさいのごまあえ	牛乳 あぶたま井 豚汁 みかん	牛乳 白飯 すきやき けんえびのからあげ	牛乳 白飯 ゆかり 中華スープ マーボーはるさめ	ハヤシライス カリフラワーソーテー チーズ りんご果汁	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) トック ホイコーロー	牛乳 白飯 いも汁 ぶりのてり煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ 和風ハンバーグ ゆでブロッコリー	牛乳 白飯 梅干し あんかけうどん ちくわのてんぷら りんごかん	牛乳 白飯 梅干し あんかけうどん ちくわのてんぷら りんごかん
材	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 豚肉(短冊、小) 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ けずりぶし 1 □ サラダ油 1 □ さとう(三) 4.5 □ しょうゆ(濃) 1 □ みりん 1 □ 水 20 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 鶏卵 20 ○ たまねぎ 20 △ 油あげ 3 ○ かまぼこ 5 ○ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 2.5 △ さとう(三) 1.5 □ みりん 0.5 □ 花かつお 0.3 ○ 水 5 □ 豚肉(スライス) 20 ○ 煮干し 0.5 ○ さといも 20 □ だいこん 20 △ にんじん 15 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 板こんにやく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 1 □ 水 120 □ みかん 1こ △	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 △ 糸こんにやく 30 △ 根深ねぎ 10 △ 焼き豆腐 4 ○ しゅんぎく 5 ○ ササラダ油 1 □ さとう(三) 4 □ しょうゆ(濃) 7.5 △ みりん 1 □ 煮干し 0.5 ○ さといも 20 □ えび(殻付) 30 ○ 塩 0.3 △ 上新粉 3 △ てんぷら油 5 □ 水 120 □	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ ゆかり 1袋 △ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 □ 干しいたけ 0.5 △ 緑豆もやし 15 △ うずら卵(水煮) 15 ○ にんじん 15 △ しょうゆ(濃) 5 △ しょうゆ(淡) 4 □ 清酒 1 □ ごしょう(黒) 0.02 △ パブリカ 0.02 △ サラダ油 1 □ にんにく 0.3 △ 水 70 □ 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 △ しょうが(淡) 0.5 △ ごしょう(白) 0.01 △ チーズ(キッス) 2こ ○ りんご果汁 1本 △ 豆板醤 0.1 △ はるさめ 5 □ 豚挽肉 10 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ にら 3 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 □ みりん 1 □ 豆板醤 0.1 □	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 △ 小麦粉 6 □ バター(調) 8 □ トマトペースト 15 △ ソース(ウスター) 4 ○ しょうゆ(濃) 2 △ しょうゆ(赤) 1 △ 塩 0.2 □ ごしょう(黒) 0.02 △ パブリカ 0.02 △ サラダ油 1 □ にんにく 0.3 △ 水 70 □ カリフラワー 35 △ ペーコン 5 ○ しょうゆ(淡) 0.5 △ しょうが(だし用) 0.5 △ ごしょう(白) 0.01 △ きやべつ 30 △ 豚肉(スライス) 15 ○ にんじん 3 △ にんにく 0.2 △ 豆板醤 0.1 △ てんめん醬 1.5 △ しょうゆ(濃) 1 □ サラダ油 0.5 □ でんぶん 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 味付けのり(韓式) 1袋 ○ にんじん 20 △ トックもち 30 □ 鶏卵 20 ○ 鶏肉(若5) 15 □ 干しいたけ 0.5 △ 葉ねぎ 5 △ ごま 1 □ 塩 0.2 □ ごしょう(白) 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 △ 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 △ にんじん(だし用) 0.5 △ 水 120 □ きやべつ 30 △ 豚肉(スライス) 15 ○ にんじん 3 △ にんにく 0.2 △ 豆板醤 0.1 △ てんめん醬 1.5 △ しょうゆ(濃) 1 □ サラダ油 0.5 □ でんぶん 0.3 □	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 □ 板こんにやく 20 △ にんじん 20 △ しょうゆ(淡) 2 △ すりみ団子 20 ○ しょうゆ(濃) 6.5 □ さとう(三) 4 □ みりん 1 □ 水 100 □ ぶり(角) 50 ○ でんぶん 8 □ にんにく(だし用) 9 □ しょうが(だし用) 2 □ 水 2 □ 【兵庫県産牛肉使用】 たまねぎ 50 △ サラダ油 1 □ しめじ 10 △ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三) 0.3 □ でんぶん 0.5 □ 清酒 1 □ 水 20 □ ハンバーグ(冷) 1こ ○ ちくわ 1/2本 ○ 小麦粉 4 □ 鶏卵 3 ○ 水 3 □ てんぷら油 4 □ 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 80 □ 豚肉(細切) 20 ○ 梅干し 1こ △ はるさめ 7 □ はくさい 15 △ 冷凍うどん 50 □ きくらげ(干し) 0.5 △ 豚肉(スライス) 10 ○ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 □ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ けずりぶし 1 □ 水 100 □ ぶり(角) 50 ○ でんぶん 8 □ にんにく(だし用) 9 □ しょうが(だし用) 2 □ 水 2 □ 【兵庫県産牛肉使用】 たまねぎ 50 △ サラダ油 1 □ しめじ 10 △ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三) 0.3 □ でんぶん 0.5 □ 清酒 1 □ 水 20 □ ハンバーグ(冷) 1こ ○ ちくわ 1/2本 ○ 小麦粉 4 □ 鶏卵 3 ○ 水 3 □ てんぷら油 4 □ 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 80 □ 豚肉(細切) 20 ○ 梅干し 1こ △ はるさめ 7 □ はくさい 15 △ 冷凍うどん 50 □ きくらげ(干し) 0.5 △ 豚肉(スライス) 10 ○ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 □ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ けずりぶし 1 □ 水 100 □ ぶり(角) 50 ○ でんぶん 8 □ にんにく(だし用) 9 □ しょうが(だし用) 2 □ 水 2 □ 【兵庫県産牛肉使用】 たまねぎ 50 △ サラダ油 1 □ しめじ 10 △ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三) 0.3 □ でんぶん 0.5 □ 清酒 1 □ 水 20 □ ハンバーグ(冷) 1こ ○ ちくわ 1/2本 ○ 小麦粉 4 □ 鶏卵 3 ○ 水 3 □ てんぷら油 4 □ 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 60 □ 梅干し 1こ △ はるさめ 7 □ はくさい 15 △ 冷凍うどん 50 □ きくらげ(干し) 0.5 △ 豚肉(スライス) 10 ○ えび(80～120) 20 ○ 清酒 1 □ 塩 0.2 △ ごしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ けずりぶし 1 □ 水 100 □ ぶり(角) 50 ○ でんぶん 8 □ にんにく(だし用) 9 □ しょうが(だし用) 2 □ 水 2 □ 【兵庫県産牛肉使用】 たまねぎ 50 △ サラダ油 1 □ しめじ 10 △ しょうゆ(濃) 2 □ さとう(三) 0.3 □ でんぶん 0.5 □ 清酒 1 □ 水 20 □ ハンバーグ(冷) 1こ ○ ちくわ 1/2本 ○ 小麦粉 4 □ 鶏卵 3 ○ 水 3 □ てんぷら油 4 □ 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上) 5 □ りんご果汁 25 △ 水 25 △
エネルギー	596	609	688	535	637	581	645	764	637	580
たんぱく質	20.2	22.6	28.5	20.6	18.0	23.5	24.4	28.5	26.9	22.3

日付	12月8日(水)	12月9日(木)	12月10日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	
献立名	牛乳 白飯 ぞうに さんまの煮つけ	牛乳 かやくごはん すまし汁 牛肉とごぼうの煮物	牛乳 白飯 しらす干しふりかけ(手作り) 小松菜の煮びたし 黒豆(しばり)	牛乳 白飯 わかもスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 みかん	牛乳 白飯 のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 食パン(25×2) りんごジャム(手作り) ポトフ コーンソーテー	牛乳 さけとわかめのごはん かす汁 れんこんのきんぴら	川西市学校給食展の開催
材	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 白玉粉 15 □ きび 3 □ 水 10 □ 鶏肉(若5) 20 ○ 干しいたけ 0.5 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ さといも 20 □ だいこん 10 △ みそ(赤) 8 ○ みそ(白) 3 ○ けずりぶし 1 □ 煮干し 0.5 □ 水 120 □	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ 鶏肉(若5) 20 ○ 油あげ 3 ○ にんじん 10 △ 干しいたけ 0.5 △ たまねぎ 7 △ 清酒 5 △ 水 93 □ 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 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ そうめん 10 □ えび(80～120) 15 ○ 清酒 1 □ にんじん 15 △ たまねぎ 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 □ こまつな 30 △ 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ ガーリック 0.02 △ 生あげ 15 ○ しょうゆ(濃) 1.5 △ 水 0.5 □ さとう(三) 0.5 △ サラダ油 0.5 □ ホールコーン 10 △ 黒豆(しばり) 1袋 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ しらす干し 3 □ 油あげ 1 ○ ごま 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.5 △ みりん 0.3 △ さとう(三) 0.5 △ 水 120 □ 貝柱 20 ○ 清酒 1 □ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ わかめ(干) 0.6 △ 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 △ けずりぶし 2 □ 水 120 □ ほうれんそう 30 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 □ ホールコーン 10 △ マヨネーズ 4 □ ごしょう(白) 0.01 △ 辛子 0.03 △ しょうゆ(濃) 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 △ かぶ 20 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし 2 □ 煮干し 1 □ 水 120 □ だいず(ゆで) 8 ○ でんぶん 2 □ こいわし 5 ○ さつまいも 20 □ ごま 3 □ ごしょう(白) 0.02 △ ごしょう(濃) 0.02 △ さとう(三) 2 □ しょうゆ(濃) 2 □ 清酒 1 □ みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 鶏肉(成5) 20 ○ さといも 30 □ 生あげ 20 ○ 板こんにやく 20 △ にんじん 5 △ だいこん 35 △ ちくわ 15 ○ しょうゆ(濃) 5.5 △ さとう(三) 3 □ みりん 1 □ でんぶん 0.5 □ けずりぶし 2 □ 水 40 □ はくさい 55 △ ハム 3 □ 酢 1 □ さとう(三) 0.2 □ しょうゆ(淡) 1 □ 水 120 □	牛乳 1本 ○ 食パン 2枚 □ りんご 30 △ さとう(上) 6 □ わかめ(干) 0.1 △ ごま 1 □ 塩 0.8 △ 清酒 2 □ 水 118 □ フランクフルト(羊腸) 20 ○ きやべつ 20 △ にんじん 20 △ たまねぎ 30 △ じゃがいも 20 □ プロッコリー 10 △ 鶏手羽先(だし用) 15 △ ベーリーフ 0.01 □ にんじん(だし用) 0.5 □ たまねぎ(だし用) 0.5 □ しょうゆ(淡) 2 □ ぶどう酒(白) 1 □ 塩 0.5 □ さとう(三) 0.2 □ ごしょう(白) 0.02 □ ガーリック 0.02 □ 水 90 □ ホールコーン 30 △ れんこん 5 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.1 □ ごしょう(白) 0.01 □ ガーリック 0.01 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 発芽玄米 5 □ さけ(フレーク) 7 ○ わかめ(干) 2 ○ ごま 1 □ 塩 0.8 △ 清酒 2 □ 水 118 □ 豚肉(スライス) 10 ○ 煮干し 1 □ 油あげ 5 △ だいこん 20 △ にんじん 15 △ 板こんにやく 10 △ さといも 20 □ 葉ねぎ 5 △ 酒かす 6 □ みそ(赤) 8 ○ しょうゆ(淡) 1 □ けずりぶし 1 □ 水 120 □ 鶏挽肉(4.8) 10 ○ 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 □	川西市学校給食展の開催
エネルギー	656	511	554	540	631	565	550	577	学校給食費:1食あたり 220円
たんぱく質	25.7	20.5	22.0	21.0	20.8	22.6	18.3	22.6	

川西市学校給食展の開催

テーマ 「食を通じて生きる力を育む」  
ー学校給食から広がる食育ー

日時 平成23年1月29日(土)  
午前10時～

場所 川西市中央公民館  
(3階講座室)  
川西市文化会館  
(2階レセプションルーム)

内容(予定)  
・川西市の学校給食紹介  
・学校給食の歴史  
・給食室での調理の様子  
・地産地消  
・米飯給食  
・アレルギー対応  
・試食コーナー  
・その他

主催 川西市教育委員会  
(主管:調理師会・栄養担当者会)

協賛 川西市PTA連合会



※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)