

令和4年度(1月11日~1月20日)

1月 学校給食献立表  
(食材確認用献立表)

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)								
献立名	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます			牛乳 白飯 ぞう煮 れんこんのきんぴら しぼり黒豆			牛乳 あずきごはん すまし汁 厚揚げの炒め煮			牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ほうれんそうマヨサラダ			牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かしこ煮			牛乳 白飯 おでん ゆばと野菜のあえもの			牛乳 白飯 かぶのみそ汁 ぶりのてり煮 もやしのあえもの			牛乳 発芽玄米入りごはん ビーフシチュー カリフラワーソテー								
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○			
	精白米	75	□	精白米	60	□	精白米	75	□	ロールパン	1袋	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□			
	水	101	□	水	81	□	あずき	5	○	(40/60/80)			水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	発芽玄米	5	□			
	鶏肉(若5)	20	○	白玉粉	10	□	塩	0.8	○	スパゲティ	35	□	味つけのり	1袋	○	牛肉(スライス)	20	○	かぶ	20	△	豆腐(冷)	20	○	牛肉(角)	30	○			
	だいこん	30	△	上新粉	5	□	水	109	□	ひじき	1	○	豚肉(スライス)	20	○	ボール天	20	○	油あげ(冷)	5	○	じゃがいも	50	□	じゃがいも	50	□			
	さといも	20	□	水	10	□	豆腐(冷)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	じゃがいも	20	□	*うずら卵(水煮)	15	○	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	たまねぎ	40	△			
	金時にんじん	20	△	鶏肉(若5)	20	○	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○	油あげ(冷)	20	○	厚揚げ(冷)	20	○	にんじん	15	△	にんじん	20	△	にんじん	20	△			
	板こんにゃく	20	△	さといも	20	□	にんじん	15	△	たまねぎ	40	△	にんじん	20	△	じゃがいも	50	□	にんじん	15	△	にんじん	20	△	にんじん	20	△			
	れんこん	15	△	だいこん	10	△	えのきだけ	10	△	にんじん	20	△	つきこんにゃく	10	△	だいこん	30	△	葉ねぎ	5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△
	ごぼう(乱切)	10	△	金時にんじん	10	△	みつば	3	△	にんにく	0.5	△	ごぼう(ささがき)	5	△	にんじん	20	△	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○	サラダ油	1	□	サラダ油	1	□
	高野豆腐(1/20)	3	○	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	4	△	オリーブ油	1	□	葉ねぎ	5	△	板こんにゃく	20	△	けずりふし(だし用)	2	□	小麥粉	6	□	小麥粉	6	□	小麥粉	6	□
	干し椎茸(ホール)	0.8	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	清酒	1	□	しょうゆ(淡)	5	□	みそ(赤)	9	○	しょうゆ(濃)	6.5	□	煮干し(だし用)	1	□	煮干し(だし用)	1	□	バター(調)	6	□	バター(調)	6	□
	こんぶ(角)	0.8	○	みそ(赤)	8	○	塩	0.2	□	ぶどう酒(白)	1	□	ぶどう酒(白)	1	□	さとう(三温)	4	□	さとう(三温)	4	□	水	120	□	ケチャップ	8	□	ケチャップ	8	□
	しょうゆ(濃)	6	□	みそ(白)	3	○	けずりふし(だし用)	2	□	さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	水	120	□	みりん	1	□	みりん	1	□	ソース(ウスター)	6	□	ソース(ウスター)	6	□
	さとう(三温)	3	□	けずりふし(だし用)	1	□	こんぶ(だし用)	0.5	□	塩	0.2	□	塩	0.2	□	かんぴょう(乾)	3	△	水	20	□	水	20	□	でんぷん	8	□	でんぷん	8	□
	みりん	1	□	煮干し(だし用)	0.5	□	水	130	□	こしょう(白)	0.02	□	こしょう(白)	0.02	□	干し椎茸(スライス)	0.7	△	ゆば(乾)	2	○	てんぷら油	8	□	てんぷら油	8	□			
	水	40	□	水	120	□	厚揚げ(ミニ・冷)	30	○	ほうれんそう	30	△	ほうれんそう	30	△	干し椎茸(スライス)	0.7	△	ゆば(乾)	2	○	しょうゆ(濃)	2	□	しょうゆ(濃)	2	□			
	だいこん	45	△	れんこん	30	△	豚肉(スライス)	10	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	しょうゆ(濃)	2.2	□	はくさい	30	△	はくさい	30	△	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□
	金時にんじん	5	△	豚挽肉	10	○	しょうが	0.3	△	ホールコーン(冷)	10	△	ホールコーン(冷)	10	△	しょうゆ(濃)	2.2	□	こまつな	10	△	こまつな	10	△	みりん	0.5	□	みりん	0.5	□
	酢	2.4	□	しょうが	0.3	△	しょうゆ(濃)	1	□	*マヨネーズ	4	□	*マヨネーズ	4	□	さとう(三温)	2.2	□	にんじん	5	△	にんじん	5	△	水	5	□	水	5	□
さとう(三温)	1.3	□	サラダ油	0.5	□	清酒	0.5	□	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□	みりん	0.7	□	しょうゆ(淡)	1.5	□	しょうゆ(淡)	1.5	□	緑豆もやし	50	△	緑豆もやし	50	△	
塩	0.2	□	しょうゆ(濃)	3	△	たけのこ(水煮)	3	△	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	けずりふし(だし用)	1	□	水	0.2	□	水	0.2	□	しょうゆ(淡)	2	□	しょうゆ(淡)	2	□	
			さとう(三温)	2	□	葉ねぎ	3	△	こしょう(白)	0.01	□	こしょう(白)	0.01	□	水	20	□	水	20	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□				
			みりん	0.5	□	干し椎茸(スライス)	0.3	△													さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□				
			しぼり黒豆(個装)	1袋	○	サラダ油	0.5	□													辛子	0.03	□	辛子	0.03	□				
						しょうゆ(濃)	1.6	□																						
						さとう(三温)	1.2	□																						
						清酒	0.5	□																						
						水	10	□																						
4年	エネルギー/たんぱく質 528kcal 19.0g			エネルギー/たんぱく質 557kcal 21.7g			エネルギー/たんぱく質 526kcal 19.5g			エネルギー/たんぱく質 614kcal 25.3g			エネルギー/たんぱく質 540kcal 21.4g			エネルギー/たんぱく質 638kcal 24.7g			エネルギー/たんぱく質 708kcal 26.3g			エネルギー/たんぱく質 680kcal 21.1g								

令和4年度(1月23日～1月31日)

1月 学校給食献立表  
(食材確認用献立表)

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容  
を変更することがあります。

日・曜	23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)			30日(月)			31日(火)								
献立名	牛乳 白飯 トック さばのチョリム きやべつのあえもの			牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のレモンソースかけ だいこんのあえもの			牛乳 白飯 もち麦めん汁 いかの甘辛煮 ぼんかん			牛乳 白飯 かす汁 ツナそぼろ 水菜ともやしのあえもの			牛乳 白飯 肉団子汁 さといもの炒め煮			牛乳 白飯 さつま汁 高野豆腐のオランダ煮			牛乳 白飯 えびといかのスープ マーボーだいこん みかんかん								
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○			
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□			
	水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101				
	トックもち	20	□	豆腐(冷)	20	○	もち麦めん	10	□	豚肉(スライス)	20	○	合挽肉(3.2)	25	○	鶏肉(若5)	15	○	えび(80～120・冷)	10	○	鶏肉(若5)	15	○			
	* 鶏卵	15	○	さといも	15	□	油あげ(冷)	5	○	油あげ(冷)	5	○	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△	だいこん	25	△	いか(かのこ・冷)	10	○	たまねぎ	5	△
	鶏肉(若5)	10	○	にんじん	15	△	たまねぎ	15	△	だいこん	20	△	* 鶏卵	3	○	さつまいも	20	□	清酒	1	□	にんじん	15	△	さつまいも	20	□
	にんじん	15	△	ごぼう(ささがき)	15	△	にんじん	15	△	さといも	20	□	しょうが	0.8	△	にんじん	15	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	15	△	しょうが	0.8	△
	たまねぎ	10	△	つきこんにやく	10	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	15	△	パン粉	2	□	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	15	△	葉ねぎ	5	△
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	れんこん	10	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	つきこんにやく	10	△	でんぶん	1	□	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
	にら	5	△	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	3		葉ねぎ	5	△	しょうゆ(濃)	0.5		サラダ油	1	□	しょうゆ(淡)	1	□	しょうゆ(濃)	0.5		しょうゆ(淡)	1	□
	いりごま	1	□	ごま油	1	□	しょうゆ(濃)	1		酒かす	6	□	清酒	0.5		麦みそ	9	○	しょうゆ(淡)	1	□	しょうゆ(濃)	0.5		麦みそ	9	○
	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	4		清酒	1		みそ(赤)	8	○	緑豆もやし	15	△	けずりふし(だし用)	1		清酒	1		けずりふし(だし用)	1		清酒	1	
	清酒	1		しょうゆ(濃)	1		けずりふし(だし用)	2		しょうゆ(淡)	1		にんじん	15	△	煮干し(だし用)	0.5		煮干し(だし用)	0.5		煮干し(だし用)	0.5		煮干し(だし用)	0.5	
	塩	0.2		けずりふし(だし用)	2		こんぶ(だし用)	0.5		けずりふし(だし用)	1		葉ねぎ	5	△	水	120		水	120		水	120		水	120	
	こしょう(白)	0.02		水	110		水	130		煮干し(だし用)	0.5		しょうゆ(淡)	4		高野豆腐(1/60)	4	○	高野豆腐(1/60)	4	○	高野豆腐(1/60)	4	○	高野豆腐(1/60)	4	○
	ガーリック	0.02		鶏肉(若10)	50	○	いか(輪・冷)	50	○	水	120		清酒	1		でんぶん	4	□	でんぶん	4	□	でんぶん	4	□	でんぶん	4	□
	鶏手羽先(だし用)	10		でんぶん	5	□	しょうゆ(濃)	2.7		まぐろ油漬(フレーク)	20	○	塩	0.2		てんぷら油	4	□	てんぷら油	4	□	てんぷら油	4	□	てんぷら油	4	□
	葉ねぎ(だし用)	1		てんぷら油	8	□	さとう(三温)	2.5	□	にんじん	5	△	けずりふし(だし用)	1		かに(冷)	10	○	かに(冷)	10	○	かに(冷)	10	○	かに(冷)	10	○
	にんじん(だし用)	0.5		レモン	0.23	△	みりん	0.5		しょうが	0.3	△	水	120		はくさい	20	△	はくさい	20	△	はくさい	20	△	はくさい	20	△
	しょうが(だし用)	0.3		さとう(三温)	2	□	ぼんかん	1	△	しょうゆ(濃)	0.5		さといも	30	□	しめじ	5	△	しめじ	5	△	しめじ	5	△	しめじ	5	△
	にんにく(だし用)	0.2		しょうゆ(濃)	2					みりん	0.5		鶏肉(若5)	20	○	しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	2	
	水	120		だいこん	40	△				さとう(三温)	0.3	□	ごま油	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□
	さば(三枚おろし・冷)	1	○	しょうゆ(淡)	1					水菜	20	△	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1	
葉ねぎ	2	△	酢	0.5					緑豆もやし	15	△	さとう(三温)	0.8	□	水	20		水	20		水	20		水	20		
にんにく	0.2	△	さとう(三温)	0.2	□				しょうゆ(淡)	0.8		みりん	0.5														
さとう(三温)	2	□							酢	0.4		水	5														
みそ(赤)	2	○							さとう(三温)	0.1	□																
しょうゆ(濃)	2																										
酢	1																										
カイエンペッパー	0.03																										
水	20																										
きやべつ	30	△																									
しょうゆ(淡)	1.5																										
酢	0.5																										
さとう(三温)	0.2	□																									
4年	エネルギー/たんぱく質 657kcal 28.0g			エネルギー/たんぱく質 636kcal 23.2g			エネルギー/たんぱく質 561kcal 23.6g			エネルギー/たんぱく質 573kcal 23.2g			エネルギー/たんぱく質 545kcal 22.2g			エネルギー/たんぱく質 576kcal 19.5g			エネルギー/たんぱく質 514kcal 18.7g								