

令和4年度(3月1日~3月10日)

### 3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	1日(水)			2日(木)			3日(金)			6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)											
献立名	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 わかさぎのからあげ 水菜とだいこんのあえもの			牛乳 ロールパン スパゲティタリアン ジャーマンポテト			牛乳 さけとだいこんのごはん うずら卵と菜の花のすまし汁 豚肉のしょうが炒め ピーチかん			牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ			牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 チキンカツ きやべつサラダ			牛乳 カレーライス 白飯 ポークカレー 菜の花のあえもの			牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー			牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かんぴょうの炒め煮											
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	□	ロールパン	1袋	□	精白米	70	□	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	□	(40/60/80)			発芽玄米	5	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□			
	きやべつ	20	△	スパゲティ	35	□	さけ(フレーク)	8	○	牛肉(細切)	25	○	だいこん	20	△	豚肉(スライス)	30	○	合挽肉(4.8)	30	○	合挽肉(4.8)	30	○	味付けのり	1袋	○	味付けのり	1袋	○			
	油あげ(冷)	5	○	合挽肉(4.8)	25	○	だいこん	20	△	ぜんまい(水煮)	15	△	豆腐(冷)	20	○	じゃがいも	60	□	豆腐(冷)	100	○	豆腐(冷)	100	○	豚肉(スライス)	20	○	豚肉(スライス)	20	○			
	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	にんじん	5	△	しょうが	0.3	△	油あげ(冷)	5	○	たまねぎ	40	△	たまねぎ	30	△	たまねぎ	30	△	じゃがいも	20	□	じゃがいも	20	□			
	にんじん	15	△	にんじん	20	△	しょうが	0.8	△	にんにく	0.2	△	にんじん	15	△	にんじん	20	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△			
	葉ねぎ	5	△	マッシュルーム(水煮)	5	△	しょうゆ(淡)	3		いりごま	1	□	葉ねぎ	5	△	りんご	5	△	りんご	5	△	たけのこ(水煮)	10	△	たけのこ(水煮)	10	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△
	みそ(赤)	10	○	にんにく	0.5	△	清酒	2		ごま油	0.5	□	みそ(赤)	9	○	にんにく	0.5	△	にんにく	0.5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	つきこんにやく	10	△	つきこんにやく	10	△
	けずりふし(だし用)	2		オリーブ油	1	□	塩	0.5		豆板醤	0.1		けずりふし(だし用)	2		サラダ油	1	□	しょうが	1	△	しょうが	1	△	しょうが	1	△	ごぼう(ささがき)	5	△	ごぼう(ささがき)	5	△
	煮干し(だし用)	1		ケチャップ	15	□	水	101	□	しょうゆ(濃)	1.5		煮干し(だし用)	1		小麦粉	6	□	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○
	水	130	□	ソース(ウスター)	1		* うずら卵(水煮)	25	○	さとう(三温)	0.5	□	水	120	□	バター(調)	6	□	ごま油	1	□	ごま油	1	□	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○			
	わかさぎ(冷)	35	○	ぶどう酒(赤)	1		菜の花	6	△	大豆もやし	20	△	鶏肉(さきみ・カツ)	1枚	○	カレー粉	0.9		豆板醤	0.2		豆板醤	0.2		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1				
	塩	0.3		塩	0.2		豆腐(冷)	20	○	ほうれんそう	10	△	塩	0.4		ソース(ウスター)	4		みそ(赤)	10	○	みそ(赤)	10	○	煮干し(だし用)	0.5		煮干し(だし用)	0.5				
	こしょう(白)	0.03		こしょう(黒)	0.02		わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	5	△	こしょう(白)	0.05		ケチャップ	3		さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	水	120	□	水	120	□			
	上新粉	4	□	パプリカパウダー	0.02		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	1		ガーリック	0.03		しょうゆ(濃)	2		清酒	1	□	清酒	1	□	かんぴょう(乾)	3.5	△	かんぴょう(乾)	3.5	△			
	てんぷら油	5	□	じゃがいも	40	□	清酒	1		酢	1		小麦粉	5	□	ぶどう酒(赤)	1	□	でんぶん	1	□	でんぶん	1	□	牛肉(スライス)	8	○	牛肉(スライス)	8	○			
	水菜	20	△	ベーコン	5	○	塩	0.2		さとう(三温)	0.3	□	* 鶏卵	3	○	塩	0.3		水	5		水	5		にんじん	10	△	にんじん	10	△			
	だいこん	15	△	たまねぎ	15	△	けずりふし(だし用)	2		わかめ(乾)	0.6	○	水	5		こしょう(黒)	0.02		はるさめ	5	□	はるさめ	5	□	にら	5	△	にら	5	△			
	にんじん	3	△	パセリ(生)	0.5	△	こんぶ(だし用)	0.5		えび(80~120・冷)	20	○	パン粉	10	□	パプリカパウダー	0.02		ハム	10	○	ハム	10	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△			
しょうゆ(淡)	0.8		サラダ油	0.5	□	水	130	□	清酒	1		てんぷら油	8	□	水	80	□	きやべつ	20	△	きやべつ	20	△	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△				
酢	0.4		酢	0.5	□	豚肉(スライス)	30	○	にんじん	15	△	きやべつ	30	△	菜の花	15	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	サラダ油	0.5	□	サラダ油	0.5	□				
さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	1	□	たまねぎ	10	△	緑豆もやし	15	△	しょうゆ(淡)	1.5		ほうれんそう	25	△	みつば	5	△	みつば	5	△	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2					
			塩	0.15		にんじん	5	△	しょうゆ(淡)	4		米油	0.8	□	花かつお	0.5	○	しょうゆ(淡)	2.5		しょうゆ(淡)	2.5		さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□				
			こしょう(白)	0.01		葉ねぎ	3	△	清酒	1		酢	0.8		しょうゆ(濃)	1.2		酢	0.8		ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□							
			ガーリック	0.01		しょうが	0.5	△	塩	0.2		さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.2	□	辛子	0.03		辛子	0.03											
						サラダ油	0.5	□	こしょう(白)	0.02																							
						しょうゆ(濃)	2.5		ガーリック	0.02																							
						さとう(三温)	1	□	煮干し(だし用)	1																							
						みりん	0.5		こんぶ(だし用)	0.5																							
						もも果汁	35	△	水	120	□																						
						寒天(フレーク)	0.6	○																									
						さとう(上白)	4	□																									
						水	15																										
4年	エネルギー/たんぱく質 546kcal 19.8g			エネルギー/たんぱく質 624kcal 23.0g			エネルギー/たんぱく質 594kcal 24.3g			エネルギー/たんぱく質 533kcal 22.2g			エネルギー/たんぱく質 661kcal 28.4g			エネルギー/たんぱく質 636kcal 21.8g			エネルギー/たんぱく質 633kcal 25.5g			エネルギー/たんぱく質 552kcal 21.7g											

令和4年度(3月13日～3月23日)

### 3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	13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			20日(月)			22日(水)			23日(木)								
献立名	牛乳 白飯 もずく汁 さばの煮つけ ゆばと野菜のあえもの			牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ いちごミルクかん			牛乳 赤飯 かきたま汁 鶏肉のからあげ だいこんサラダ			牛乳 コーンライス ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ			牛乳 白飯 すまし汁 そぼろ煮 もやしのあえもの			牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮 はりはり大根			牛乳 白飯 ちゃんこなべ きやべつ のそぼろ煮								
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	□	赤飯(α化米)	80	□	精白米	70	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□			
	水	101	□	水	101	□	塩	0.5	□	ホールコーン(冷)	15	△	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□			
	もずく(冷)	10	○	ベーコン	5	○	* 鶏卵	25	○	水	95	□	豆腐(冷)	20	○	たまねぎ	20	△	豆腐(冷)	20	△	鶏肉(若5)	25	○			
	豆腐(冷)	20	○	はくさい	40	△	豆腐(冷)	25	○	塩	0.8	□	わかめ(乾)	0.5	○	わかめ(乾)	0.5	○	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○			
	にんじん	15	△	ホールコーン(冷)	20	△	鶏肉(若5)	20	○	塩	20	□	にんじん	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○			
	葉ねぎ	5	△	にんじん	15	△	はくさい	40	△	塩	20	□	えのきだけ	10	△	にんじん	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○			
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	ほうれんそう	5	△	じゃがいも	20	□	水	40	□	みつば	3	△	にんじん	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○			
	麦みそ	9	○	しょうゆ(淡)	2	□	にんじん	20	△	しょうゆ(淡)	4	□	みょうろ	10	△	葉ねぎ	5	△	みそ(赤)	10	○	わかめ(乾)	0.5	○	油あげ(冷)	5	○
	けずりふし(だし用)	2	□	ぶどう酒(白)	1	□	しょうゆ(淡)	5	□	たまねぎ	10	△	清酒	1	□	みそ(赤)	10	○	葉ねぎ	5	△	みそ(赤)	10	○	わかめ(乾)	0.5	○
	煮干し(だし用)	1	□	塩	0.6	□	清酒	1	□	マッシュルーム(水煮)	5	△	塩	0.2	□	けずりふし(だし用)	2	□	煮干し(だし用)	1	□	煮干し(だし用)	1	□	みそ(赤)	10	○
	水	120	□	こしょう(白)	0.02	□	塩	0.2	□	小麦粉	4	□	けずりふし(だし用)	2	□	水	130	□	水	130	□	水	130	□	みそ(赤)	10	○
	さば(三枚おろし・冷)	1枚	○	ガーリック	0.02	□	けずりふし(だし用)	3	□	バター(調)	4	□	こんぶ(だし用)	0.5	□	豚肉(スライス)	10	○	豚肉(スライス)	10	○	水	130	□	けずりふし(だし用)	2	□
	しょうが	1	△	鶏手羽先(だし用)	15	□	でんぷん	1	□	牛乳(調)	4	□	水	130	□	ちんげん菜	30	△	ちんげん菜	30	△	水	130	□	水	130	□
	しょうゆ(濃)	3	□	にんじん(だし用)	0.5	□	鶏肉(若10)	50	○	ぶどう酒(白)	1	□	合挽肉(4.8)	20	○	たけのこ(水煮)	5	△	たけのこ(水煮)	5	△	しょうが	0.3	△	しょうゆ(濃)	1.5	△
	さとう(三温)	2.5	□	たまねぎ(だし用)	0.5	□	塩	0.5	□	塩	0.8	□	じゃがいも	30	□	しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	しょうゆ(濃)	1.5	△	しょうゆ(濃)	1.5	△
	みりん	0.5	□	ペーリーフ	0.03	□	ガーリック	0.02	□	こしょう(白)	0.02	□	たまねぎ	20	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△
	こんぶ(だし用)	0.5	□	水	120	□	こしょう(白)	0.05	□	ガーリック	0.02	□	にんじん	5	△	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□
	水	20	□	ハンバーグ(冷)	1	□	上新粉	5	□	にんじん	5	△	サラダ油	0.5	□	しょうゆ(濃)	1.5	△	しょうゆ(濃)	1.5	△	しょうゆ(濃)	1.5	△			
	ゆば(乾)	2	○	たまねぎ	7	△	てんぷら油	8	□	鶏手羽先(だし用)	15	□	しょうゆ(濃)	2.5	△	清酒	0.5	□	清酒	0.5	□	清酒	0.5	□	清酒	0.5	□
はくさい	30	△	サラダ油	1	□	だいこん	40	△	にんじん(だし用)	0.5	□	さとう(三温)	1.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□				
こまつな	10	△	ケチャップ	8	□	いりごま	0.5	□	たまねぎ(だし用)	0.5	□	みりん	0.5	□	みりん	0.5	□	切干大根	5	△	切干大根	5	△				
にんじん	5	△	ぶどう酒(赤)	3	□	しょうゆ(淡)	1	□	ペーリーフ	0.03	□	水	8	□	水	8	□	にんじん	5	△	にんじん	5	△				
しょうゆ(淡)	1.5	△	ソース(ウスター)	1	□	米油	0.5	□	水	50	□	緑豆もやし	50	△	しらす干し	2	○	しらす干し	2	○	しらす干し	2	○				
さとう(三温)	0.2	□	水	20	□	酢	0.5	□	ブロッコリー	15	△	しょうゆ(淡)	2	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□				
			いちご	15	△	さとう(三温)	0.1	□	きやべつ	15	△	花かつお	0.5	○	さとう(三温)	0.2	□	さとう(三温)	0.3	□	さとう(三温)	0.3	□				
			牛乳(調)	10	○				しょうゆ(淡)	1	□	しょうゆ(淡)	1	□	辛子	0.03	□										
			生クリーム	5	□				酢	0.5	□	しょうゆ(淡)	1	□													
			寒天(フレーク)	0.6	○				米油	0.5	□	しょうゆ(淡)	1	□													
			さとう(上白)	5	□				さとう(三温)	0.1	□																
			水	25	□																						
4年	エネルギー/たんぱく質 602kcal 25.4g			エネルギー/たんぱく質 650kcal 23.4g			エネルギー/たんぱく質 671kcal 27.5g			エネルギー/たんぱく質 548kcal 19.4g			エネルギー/たんぱく質 529kcal 18.7g			エネルギー/たんぱく質 504kcal 17.5g			エネルギー/たんぱく質 502kcal 19.9g								