

(食材確認用献立表)

日・曜	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立名	牛乳 白飯 そば煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 もち麦めし 八宝菜 マーボーはるさめ	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 鶏肉の煮物 はりはり大根	牛乳 白飯 沢煮椀 さわらのからあげ だいこんのあえもの	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ホワイトシチュー コーンソテー	牛乳 ピピンバ 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 もち麦めん汁 たけのこのみそ炒め	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ ぶどうかん	牛乳 白飯 もずく汁 きびなごのからあげ きやべつをあえもの	牛乳 白飯 たけのこごはん 豚汁 ぜんまいの炒め煮
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 たまねぎ 60 にんじん 25 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 みりん 1 水 20 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 水 105 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ・冷) 20 えび(80-120・冷) 10 清酒 1.5 たまねぎ 40 きやべつ 20 緑豆もやし 20 にんじん 15 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.3 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 2 水 40 はるさめ 5 鶏挽肉(粗) 10 たまねぎ 10 にんじん 5 にら 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 きやべつ 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(若20) 60 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 切干大根 4 しらす干し 2 にんじん 5 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さわら(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 だいこん 40 いりごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 水 50 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 食パン 1袋 (60/80/100) 水 108 いちご 40 てんさい糖 8 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 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 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 0.03 水 50 ホールコーン(冷) 30 米油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 108 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 しょうが 0.3 にんにく 0.2 いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 ほうれんそう 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 わかめ(乾) 0.6 えび(80-120・冷) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 15 葉ねぎ 5 パセリ(乾) 0.03 干し椎茸(スライス) 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) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 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 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 ぶどう果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 こしょう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 こしょう(白) 0.03 きびなご(冷) 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 きやべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たけのこ(新物) 20 油あげ(冷) 2 にんじん 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豚肉(スライス) 25 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 ごぼう(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 ぜんまい(水煮) 25 油あげ(冷) 3 にんじん 3 いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	
	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円
栄養三色(○)	<p>○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)</p> <p>●…黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</p> <p>●…緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)</p>									
備考	<p>「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていないでも、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。</p>									
エネルギー/たんぱく質	602kcal 21.2g	575kcal 25.2g	553kcal 26.5g	671kcal 28.3g	587kcal 20.6g	533kcal 22.2g	529kcal 19.1g	584kcal 22.9g	550kcal 20.7g	532kcal 21.2g

(食材確認用献立表)

日・曜	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
献立名	牛乳 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	牛乳 白飯 わかめ汁 さばのチョリム 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 肉じゃが 野菜の煮びたし	牛乳 白飯 わかたけ汁 鶏肉のからあげ もやしのあえもの かしわもち
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	70	精白米	75
	発芽玄米	5	水	101
	水	108	わかめ(乾)	0.6
	牛肉(細切)	35	鶏肉(若5)	20
	たまねぎ	70	にんじん	15
	にんじん	20	緑豆もやし	15
	マッシュルーム(水煮)	10	しょうゆ(淡)	4
	にんにく	0.3	清酒	1
	サラダ油	1	塩	0.2
	小麦粉	6	けずりぶし(だし用)	2
	バター(調)	6	水	130
	トマトペースト	8	さば(三枚おろし・冷)	1枚
	ソース(ウスター)	4	葉ねぎ	2
	しょうゆ(濃)	2	にんにく	0.2
	ぶどう酒(赤)	1	さとう(三温)	2
	塩	0.2	みそ(赤)	2
	こしょう(黒)	0.02	しょうゆ(濃)	2
	パプリカパウダー	0.02	酢	1
	水	70	カイエンペッパー	0.03
じゃがいも	40	水	20	
ベーコン	5	きゃべつ	30	
たまねぎ	15	にんじん	5	
パセリ(生)	0.5	ほうれんそう	5	
サラダ油	0.5	すりごま	1	
酢	1	しょうゆ(淡)	1.5	
さとう(三温)	0.5	酢	1	
塩	0.15			
こしょう(白)	0.01			
ガーリック	0.01			
<p>川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。 (例：献立表やレシピ集など)</p>				
<p>野菜の煮びたしのしろなが入手困難な場合はちんげんさい等に変更となります。</p>				
<p>わかたけ汁のたけのこ(新物)が入手困難な場合はたけのこ(水煮)に変更となります。</p>				
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
684kcal 21.9g	599kcal 27.4g	592kcal 19.0g	693kcal 24.3g	