

令和5年度(11月1日~11月15日)

11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) | | 6日(月) | | 7日(火) | | 8日(水) | | 9日(木) | | 10日(金) | | 13日(月) | | 14日(火) | | 15日(水) | |
|---------------|---------------------------|---------------|--|---------------|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------------------------|---------------|--|---------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--|---------------|
| 献立名 | 牛乳 白飯 ワンタンスープ 酢豚 | | 牛乳 白飯 ソイシチュー カリフラワーソーテ みかんかん | | 牛乳 かにめし さつまいものみそ汁 豚肉とこまつなの炒め煮 | | 牛乳 白飯 すきやき はりはり大根 | | 牛乳 白飯 うずら卵の中華スープ いかのマリネ | | 牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト | | 牛乳 白飯 ちゃんこなべ 高野豆腐の含め煮 | | 牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ブロッコリーサラダ | | 牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 れんこんマヨサラダ | | 牛乳 白飯 だいごのみそ汁 魚のからあげトロトロあかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮 | |
| 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 | 牛乳 | 1本 |
| | | 精白米 | 75 | 精白米 | 75 | 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 |
| | 水 | 101 | 水 | 101 | かに(粗ほく・冷) | 8 | 水 | 101 | 水 | 101 | 水 | 101 | 水 | 101 | ロールパン(40/60/80) | 1袋 | 水 | 101 | 水 | 101 |
| | ワンタン皮(乾) | 10 | 鶏肉(若5) | 20 | かに(粗ほく・冷) | 7 | 牛肉(スライス) | 25 | * うずら卵(水煮) | 25 | 牛肉(細切) | 30 | 豚肉(スライス) | 20 | スパゲティ | 35 | 豚肉(短冊・小) | 20 | だいご | 20 |
| | いか(かのこ・冷) | 15 | じゃがいも | 50 | しょうゆ(淡) | 7 | 厚揚げ(冷) | 20 | 豚肉(細切) | 10 | たまねぎ | 70 | ボール天 | 15 | ひじき | 1 | ちくわ | 10 | 豆腐(冷) | 20 |
| | 清酒 | 1 | たまねぎ | 40 | 清酒 | 5 | ふ | 2 | 緑豆もやし | 15 | にんじん | 20 | 油あげ(冷) | 5 | 鶏肉(若5) | 20 | じゃがいも | 70 | 油あげ(冷) | 5 |
| | にんじん | 15 | にんじん | 20 | こんぶ(だし用) | 0.5 | たまねぎ | 40 | にんじん | 15 | マッシュルーム(水煮) | 15 | はくさい | 15 | 油あげ(冷) | 5 | たまねぎ | 50 | わかめ(乾) | 0.5 |
| | 緑豆もやし | 20 | パセリ(乾) | 0.03 | 水 | 83 | はくさい | 35 | にら | 5 | にんにく | 0.3 | 糸こんにやく | 10 | たまねぎ | 40 | にんじん | 20 | にんじん | 15 |
| | 葉ねぎ | 5 | 豆乳 | 40 | さつまいも | 20 | 糸こんにやく | 30 | 干し椎茸(スライス) | 0.5 | サラダ油 | 1 | こんにやく | 10 | にんじん | 20 | さやいんげん | 3 | 葉ねぎ | 5 |
| | 干し椎茸(スライス) | 0.5 | ぶどう酒(白) | 1 | 豆腐(冷) | 20 | にんじん | 20 | しょうゆ(淡) | 4 | 小麦粉 | 6 | にんじん | 10 | にんにく | 0.5 | サラダ油 | 1 | みそ(赤) | 9 |
| | しょうゆ(淡) | 4 | 塩 | 0.8 | 油あげ(冷) | 5 | 根深ねぎ | 10 | 清酒 | 1 | バター(調) | 6 | 緑豆もやし | 10 | オリーブ油 | 1 | しょうゆ(濃) | 4.5 | しょうゆ(だし用) | 2 |
| | 清酒 | 1 | こしょう(白) | 0.02 | わかめ(乾) | 0.5 | しゆんぎく | 5 | 塩 | 0.2 | トマトペースト | 8 | にら | 5 | しょうゆ(淡) | 5 | さとう(三温) | 3 | 煮干し(だし用) | 1 |
| | 塩 | 0.2 | ガーリック | 0.02 | にんじん | 15 | サラダ油 | 1 | こしょう(黒) | 0.02 | ソース(ウスター) | 4 | しょうゆ(淡) | 6 | ぶどう酒(白) | 1 | みりん | 1 | 水 | 120 |
| | こしょう(白) | 0.02 | こんぶ(だし用) | 0.5 | 葉ねぎ | 5 | しょうゆ(濃) | 7 | ガーリック | 0.02 | しょうゆ(濃) | 2 | しょうゆ(濃) | 1 | 清酒 | 1 | けずりぶし(だし用) | 1 | にぎす(ドレス・冷) | 40 |
| | ガーリック | 0.02 | でんぷん | 1 | みそ(赤) | 9 | さとう(三温) | 4 | ごま油 | 0.3 | ぶどう酒(赤) | 1 | ごま油 | 0.3 | さとう(三温) | 1 | 塩 | 0.2 | 上新粉 | 8 |
| | ごま油 | 0.3 | 水 | 50 | けずりぶし(だし用) | 2 | みりん | 1 | 煮干し(だし用) | 1 | 塩 | 0.2 | けずりぶし(だし用) | 2 | こしょう(白) | 0.02 | れんこん | 20 | てんぷら油 | 8 |
| | 煮干し(だし用) | 1 | カリフラワー | 20 | 煮干し(だし用) | 1 | 切干大根 | 4 | こんぶ(だし用) | 0.5 | こしょう(黒) | 0.02 | こんぶ(だし用) | 0.5 | 高野豆腐(1/20) | 5 | ごぼう(ささがき) | 10 | たまねぎ | 20 |
| | こんぶ(だし用) | 0.5 | ホールコーン(冷) | 15 | 水 | 120 | しらす干し | 2 | 水 | 120 | パプリカパウダー | 0.02 | 水 | 90 | きやべつ | 15 | にんじん | 5 | 厚揚げ(ミニ・冷) | 15 |
| | 水 | 130 | ベーコン | 5 | 豚肉(スライス) | 10 | にんじん | 5 | いか(輪・冷) | 30 | 水 | 70 | 高野豆腐(1/20) | 5 | 花かつお | 0.5 | すりごま | 1 | しめじ | 10 |
| | 豚肉(角) | 30 | 米油 | 0.5 | しょうが | 0.3 | 酢 | 1.2 | でんぷん | 5 | じゃがいも | 40 | 鶏肉(若5) | 10 | しょうゆ(淡) | 1 | * マヨネーズ | 3 | しょうゆ(淡) | 2.7 |
| | しょうゆ(濃) | 1.5 | しょうゆ(淡) | 0.5 | しょうゆ(濃) | 1 | しょうゆ(淡) | 1 | てんぷら油 | 5 | ベーコン | 5 | たまねぎ | 10 | しょうゆ(濃) | 0.5 | しょうゆ(淡) | 1 | みりん | 2.2 |
| | しょうが | 0.5 | こしょう(白) | 0.01 | こまつな | 30 | さとう(三温) | 0.3 | たまねぎ | 15 | たまねぎ | 15 | にんじん | 5 | 米油 | 0.5 | しょうゆ(濃) | 1 | けずりぶし(だし用) | 1 |
| | みりん | 0.5 | ガーリック | 0.01 | 厚揚げ(ミニ・冷) | 15 | | | にんじん | 5 | パセリ | 0.5 | さやいんげん | 5 | さとう(三温) | 0.1 | | | でんぷん | 0.6 |
| | でんぷん | 6 | みかん果汁 | 25 | サラダ油 | 0.5 | | | 酢 | 2 | サラダ油 | 0.5 | サラダ油 | 0.5 | | | | | 水 | 5 |
| | てんぷら油 | 5 | 寒天(フレーク) | 0.6 | しょうゆ(濃) | 1.5 | | | しょうゆ(濃) | 2 | 酢 | 1 | しょうゆ(濃) | 2 | | | | | | |
| | たまねぎ | 25 | さとう(上白) | 5 | みりん | 0.5 | | | さとう(三温) | 1 | さとう(三温) | 0.5 | さとう(三温) | 0.5 | | | | | | |
| | にんじん | 10 | 水 | 25 | さとう(三温) | 0.5 | | | | | 塩 | 0.15 | さとう(三温) | 1.2 | | | | | | |
| | たけのこ(水煮) | 5 | | | | | | | | | こしょう(白) | 0.01 | 水 | 15 | | | | | | |
| | さやいんげん | 5 | | | | | | | | | ガーリック | 0.01 | | | | | | | | |
| | しょうゆ(濃) | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | さとう(三温) | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 酢 | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ケチャップ | 1.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー/たんぱく質 | 620kcal 23.1g | エネルギー/たんぱく質 | 588kcal 19.8g | エネルギー/たんぱく質 | 534kcal 20.1g | エネルギー/たんぱく質 | 593kcal 21.5g | エネルギー/たんぱく質 | 588kcal 22.6g | エネルギー/たんぱく質 | 672kcal 21.1g | エネルギー/たんぱく質 | 551kcal 24.0g | エネルギー/たんぱく質 | 561kcal 23.8g | エネルギー/たんぱく質 | 607kcal 19.8g | エネルギー/たんぱく質 | 638kcal 24.6g |

