令和5年度（9月1日～9月14日）

9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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいもの中華炒め	牛乳 白飯 わかめ汁 豚肉となすの煮物 冷凍パイン	牛乳 食パン チーズ（スライス） いちじくジャム（手作り） 野菜スープ チリコンカン	牛乳 シシジューシー もずく汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 そぼろ煮	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 鶏肉のからあげ きゅうりのあえもの	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜カレー コーンサラダ	牛乳 白飯 とうがん汁 ゴーヤチャンプル アイスクリーム	牛乳 白飯 豚汁 きんぴら きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 五目炒め煮
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 △ きゃべつ 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 でんぷん 2 □ 水 40 じゃがいも 35 □ 牛肉(細切) 10 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 0.8 □ 清酒 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ（乾） 0.6 ○ 鶏肉（若5） 20 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 水 130 豚肉（スライス） 20 ○ なす 40 △ にんじん 5 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ パインアップル（冷） 1袋 △	牛乳 1本 ○ 食パン 1袋 □ (60/80/100) チーズ（スライス） 1枚 ○ いちじく 20 △ てんさい糖 2.5 □ レモン果汁 0.3 △ 鶏肉（若5） 20 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ パセリ（乾） 0.03 △ しょうゆ（淡） 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 白いんげん（ゆで） 10 ○ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 20 △ ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ サラダ油 0.5 □ 小麦粉 0.5 □ トマト（水煮） 10 △ ソース（ウスター） 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう（黒） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ 豚肉（短冊・小） 20 ○ こんぶ（糸） 1 ○ にんじん 10 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 みりん 2 しょうゆ（濃） 1 塩 0.2 水 81 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 △ 麦みそ 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ にんじん 25 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（淡） 1 塩 0.05 こしょう（白） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 きゃべつ 20 △ 油あげ（冷） 5 ○ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 10 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 130 合挽肉（4.8） 20 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 モロヘイヤ 3 △ 豆腐（冷） 40 ○ ＊ 鶏卵 20 ○ にんじん 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 鶏手羽先（だし用） 15 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 でんぷん 1 □ 水 120 鶏肉（若10） 50 ○ 塩 0.5 こしょう（白） 0.05 ガーリック 0.02 上新粉 5 □ てんぷら油 8 □ きゅうり 30 △ しょうゆ（淡） 1.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 水 108 かぼちゃ 20 △ なす 15 △ ズッキーニ 10 △ 牛肉（角） 30 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.9 ソース（ウスター） 4 ケチャップ 3 しょうゆ（濃） 2 ぶどう酒（赤） 1 塩 0.3 こしょう（黒） 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 ホールコーン（冷） 20 △ きゅうり 10 △ きゃべつ 20 △ しょうゆ（淡） 2 酢 1 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 25 △ ちくわ 10 ○ あおさ（乾） 0.5 ○ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 130 ゴーヤ 7 △ 豚肉（スライス） 15 ○ ＊ 鶏卵 10 ○ 豆腐（冷） 15 ○ にんじん 10 △ にんにく 0.2 △ 花かつお 0.5 ○ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01 アイスクリーム 1こ ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉（スライス） 20 ○ じゃがいも 25 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし（だし用） 1 煮干し（だし用） 0.5 水 120 ごぼう（ささがき） 20 △ 鶏肉（若5） 10 ○ つきこんにゃく 6 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 きゅうり 30 △ しょうが 0.1 △ しょうゆ（淡） 3 さとう(三温) 1 □ 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 豚肉（スライス） 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ちんげん菜 15 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう（黒） 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 130 牛肉(細切) 15 ○ たけのこ（水煮） 10 △ にんじん 10 △ ホールコーン（冷） 10 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01
4年	エネルギー/たんぱく質 586kcal　25.3g	エネルギー/たんぱく質 526kcal　20.9g	エネルギー/たんぱく質 588kcal　30.0g	エネルギー/たんぱく質 529kcal　19.6g	エネルギー/たんぱく質 538kcal　18.9g	エネルギー/たんぱく質 638kcal　26.0g	エネルギー/たんぱく質 644kcal　20.2g	エネルギー/たんぱく質 553kcal　19.8g	エネルギー/たんぱく質 544kcal　20.6g	エネルギー/たんぱく質 572kcal　20.5g

令和5年度（9月15日～9月29日）

9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	15日(金)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ えびのケチャップかけ えだまめ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 和風ハンバーグ きゅうりなます	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 えびといかのスープ 酢豚	牛乳 白飯 そうめん汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 ラーメン ピーマンの炒め煮 みかんかん	牛乳 ひじきごはん たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ワンタン皮(乾) 10 □ 合挽肉(3.2) 10 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 えび(51～60・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 えだまめ 15 △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 かぼちゃ 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豆腐ハンバーグ(冷) 1こ ○ たまねぎ 25 △ みつば 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ でんぷん 0.5 □ 水 20 きゅうり 30 △ 酢 1.5 さとう(三温) 0.8 □ 塩 0.15	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(短冊・小) 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 ゆば(乾) 2 ○ きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ 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 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(角) 35 ○ しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 △ みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ ピーマン 5 △ 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 そうめん 10 □ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ なす 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 切干大根 5 △ 鶏肉(若5) 15 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 はるさめ 5 □ 緑豆もやし 10 △ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2.5 酢 1 ごま油 0.4 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ふ 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ みつば 3 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 かつお(一ロ・冷) 40 ○ でんぷん 10 □ てんぷら油 4 □ しょうが 1 △ 清酒 3 みそ(赤) 1.5 ○ さとう(三温) 1.5 □ ケチャップ 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 水 4.5 いりごま 0.7 □ 緑豆もやし 50 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 豚肉(ｽﾗｲｽ) 35 ○ たまねぎ 10 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 きゃべつ 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 60 □ 水 81 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(ｽﾗｲｽ) 20 ○ にんじん 15 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.3 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 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 水 130 ピーマン 20 △ 牛肉(細切) 15 ○ たけのこ(水煮) 5 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ にんじん 5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 さとう(三温) 1 □ 水 83 たまねぎ 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かぼちゃ 40 △ 合挽肉(4.8) 15 ○ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ 清酒 1 水 5
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	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
4年	655kcal　26.7g	538kcal　22.4g	586kcal　20.9g	595kcal　23.7g	518kcal　17.4g	621kcal　23.7g	566kcal　24.1g	567kcal　24.0g	551kcal　20.9g	558kcal　20.1g