

令和4年度(10月18日~10月31日)

10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	18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)	
献立名	牛乳 白飯 肉団子汁 切干大根の煮物		牛乳 白飯 豚汁 牛肉とごぼうの煮物 きやべつのあえもの		牛乳 白飯 野菜スープ さけのマリネ		牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ハムときやべつの炒め煮		牛乳 白飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル		牛乳 白飯 きざみうどん ひじきの炒め煮 りんごかん		牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のすだちソースかけ はくさいのあえもの		牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ		牛乳 きのこごはん じゃがいものみそ汁 豚肉とこまつなの炒め煮		牛乳 白飯 すきやき にらサラダ	
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	75	ロールパン	1袋	精白米	75	精白米	60	精白米	75	精白米	70	精白米	50	精白米	75
	水	101	水	101	水	101	(40/60/80)		水	101	水	81	水	101	水	108	水	20	水	101
	合挽肉(3.2)	25	豚肉(スライス)	10	鶏肉(若5)	20	スパゲティ	35	合挽肉(4.8)	30	油あげ(冷)	5	豆腐(冷)	20	合挽肉(4.8)	30	まいたけ	10	牛肉(スライス)	30
	たまねぎ	5	だいこん	20	たまねぎ	40	しめじ	10	豆腐(冷)	100	干し椎茸(スライス)	0.5	だいこん	15	大豆(乾)	10	干し椎茸(スライス)	0.3	厚揚げ(冷)	20
	* 鶏卵	3	緑豆もやし	15	じゃがいも	30	エリンギ	7	うどん(冷)	30	うどん(冷)	60	さといも	15	大豆(乾)	10	たまねぎ	60	ふ	2
	しょうが	0.8	にんじん	15	にんじん	15	生しいたけ	7	にんじん	15	わかめ(乾)	0.5	にんじん	10	たまねぎ	60	油あげ(冷)	3	たまねぎ	40
	パン粉	2	つきこんにやく	10	パセリ(乾)	0.03	ベーコン	8	たけのこ(水煮)	10	にんじん	15	ごぼう(さががき)	10	にんじん	20	にんじん	5	はくさい	35
	でんぷん	1	ごぼう(さががき)	5	しょうゆ(淡)	2	たまねぎ	40	葉ねぎ	5	葉ねぎ	5	つきこんにやく	10	りんご	5	りんご	5	糸こんにやく	30
	しょうゆ(濃)	0.5	葉ねぎ	5	ぶどう酒(白)	1	にんじん	20	しょうゆ(淡)	6	しょうゆ(淡)	6	れんこん	5	にんにく	0.3	にんにく	0.3	清酒	5
	清酒	0.5	みそ(赤)	9	塩	0.6	にんにく	0.5	にんにく	0.3	清酒	1	葉ねぎ	5	小麦粉	1	サラダ油	1	根深ねぎ	10
	緑豆もやし	15	煮干し(だし用)	1	こしょう(白)	0.02	オリーブ油	1	ごま油	1	けずりふし(だし用)	3	ごま油	1	小麦粉	6	小麦粉	6	こんぶ(だし用)	0.5
	にんじん	15	けずりふし(だし用)	1	ガーリック	0.02	しょうゆ(淡)	5	豆板醤	0.2	こんぶ(だし用)	0.5	しょうゆ(淡)	4	バター(調)	6	バター(調)	6	水	83
	葉ねぎ	5	水	120	鶏手羽先(だし用)	10	ぶどう酒(白)	1	みそ(赤)	10	水	130	しょうゆ(濃)	1	カレー粉	0.6	カレー粉	0.6	じゃがいも	20
	しょうゆ(淡)	4	牛肉(スライス)	20	にんじん(だし用)	0.5	塩	0.2	みそ(三温)	1	ひじき	2	けずりふし(だし用)	2	ソース(ウスター)	4	ソース(ウスター)	4	豆腐(冷)	20
	清酒	1	ごぼう(洗い)	20	たまねぎ(だし用)	0.5	こしょう(白)	0.02	清酒	1	鶏肉(若5)	10	水	110	ケチャップ	3	ケチャップ	3	油あげ(冷)	5
	塩	0.2	さやいんげん	5	ペーリーフ	0.03	ハム	10	でんぷん	1	大豆(乾)	5	鶏肉(若10)	50	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2	わかめ(乾)	0.5
	けずりふし(だし用)	1	サラダ油	0.5	水	120	きやべつ	30	水	5	にんじん	5	でんぷん	5	ぶどう酒(赤)	1	ぶどう酒(赤)	1	にんじん	15
	水	120	しょうゆ(濃)	2	さけ(角・冷)	40	サラダ油	0.5	切干大根	4	切干大根	4	つきこんにやく	5	てんぷら油	8	てんぷら油	8	葉ねぎ	5
	切干大根	5	さとう(三温)	1.5	でんぷん	8	塩	0.2	糸かまぼこ(冷)	3	糸かまぼこ(冷)	3	サラダ油	0.5	すだち	0.63	すだち	0.63	みそ(赤)	9
油あげ(冷)	5	みりん	0.5	にんじん	8	こしょう(白)	0.01	にんじん	5	にんじん	5	しょうゆ(濃)	2.5	さとう(三温)	2	さとう(三温)	2	けずりふし(だし用)	2	
にんじん	5	けずりふし(だし用)	1	たまねぎ	15	ガーリック	0.01	ほうれんそう	5	ほうれんそう	5	さとう(三温)	2	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2	煮干し(だし用)	1	
干し椎茸(スライス)	0.5	水	5	にんじん	10			にんにく	0.1	にんにく	0.1	みりん	0.5	はくさい	55	はくさい	55	水	120	
しょうゆ(濃)	2.5	きやべつ	30	しょうゆ(淡)	2.2			ごま油	0.5	ごま油	0.5	りんご果汁	25	りりごま	0.5	りりごま	0.5	豚肉(スライス)	10	
さとう(三温)	1.5	にんじん	5	しょうゆ(淡)	2.2			しょうゆ(淡)	2	しょうゆ(淡)	2	寒天(フレーク)	0.6	しょうゆ(淡)	1	しょうゆ(淡)	1	しょうが	0.3	
みりん	0.5	しょうゆ(淡)	2	さとう(三温)	1.1			酢	1	酢	1	さとう(上白)	5	酢	0.5	酢	0.5	しょうゆ(濃)	1	
けずりふし(だし用)	1	さとう(三温)	0.2					水	25	水	25	水	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	こまつな	30	
水	10																	厚揚げ(ミニ・冷)	15	
																		サラダ油	0.5	
																		しょうゆ(濃)	1.5	
																		みりん	0.5	
																		さとう(三温)	0.5	
<p>※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。 ※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「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>																				
<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>																				
エネルギー/たんぱく質	530kcal 19.3g	エネルギー/たんぱく質	548kcal 20.2g	エネルギー/たんぱく質	645kcal 25.6g	エネルギー/たんぱく質	550kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質	615kcal 24.2g	エネルギー/たんぱく質	525kcal 17.6g	エネルギー/たんぱく質	634kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質	652kcal 24.1g	エネルギー/たんぱく質	529kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質	611kcal 22.7g	