

令和4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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ 五目炒め煮	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 ポークビーンズ	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜カレー にんじんしりしり	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のんにくソースかけ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 豚肉となすの煮物	牛乳 白飯 沢煮椀 かぼちゃのそぼろ煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 わかめスープ ゴーヤチャンプル もやしナムル	牛乳 白飯 とうがん汁 牛肉のしぐれ煮 冷凍みかん	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 酢豚	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 豚肉(細切) 20○ 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(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 120 牛肉(細切) 10○ 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	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 ペーリーフ 0.03 水 120 大豆(乾) 5○ 豚肉(短冊・小) 10○ じゃがいも 20□ たまねぎ 15△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ ケチャップ 2.5 ソース(ウスター) 0.7 ぶどう酒(赤) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パプリカパウダー 0.01 水 5	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 まぐろ油漬(フレク) 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 あおさ(乾) 0.8○ にんじん 10△ えのきだけ 10△ 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 鶏肉(若10) 50○ でんぷん 5□ てんぷら油 8□ にんにく 0.4△ しょうが 0.4△ しょうゆ(濃) 2 みりん 2 清酒 2 水 120 さとう(三温) 1□ きゅうり 30△ いりごま 0.5□ しょうゆ(淡) 1 米油 0.5□ 酢 0.5	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 モロヘイヤ 3△ 豆腐(冷) 4○ 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□ 豚肉(スライス) 10○ 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□	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 こしょう(白) 0.02 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 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 アイスクリーム 1こ○	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 わかめ(乾) 0.6○ えび(80~120・冷) 20○ 清酒 1 にんじん 15△ にんじん 15△ たまねぎ 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 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 緑豆もやし 40△ 葉ねぎ 3△ にんにく 0.1△ ごま油 0.5□ 塩 0.2 いりごま 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 とうがん 25△ ちくわ 10○ にんじん 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 牛肉(スライス) 30○ 糸こんにやく 15△ しょうが 1△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 みりん 3 水 130 さとう(三温) 1□ 水 2 みかん(冷) 1こ△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 平めんビーフン 10□ 鶏肉(若5) 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(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 130 豚肉(角) 30○ 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△ さやいんげん 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 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 ハンバーグ(冷) 1こ○ たまねぎ 7△ サラダ油 1□ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 きゃべつ 30△ 酢 0.5 米油 0.5□ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01
	エネルギー/たんぱく質	510kcal 18.9g	585kcal 26.5g	661kcal 21.3g	613kcal 23.5g	519kcal 18.6g	633kcal 23.1g	522kcal 22.1g	571kcal 19.8g	643kcal 23.5g

※栄養三色(□○△)

＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞

□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)

○・・・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)

△・・・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)

学校給食費:1食あたり 250円

令和4年度(9月15日~9月30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。

Table with columns for dates (15日(木) to 30日(金)) and rows for ingredients and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Total energy and weight are provided at the bottom for each day.

※「*」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。

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)

Summary row for each day showing energy (kcal) and weight (g) for the menu items.