

平成30年 10月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)
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 えびとわかめのスープ ホイコーロー えだまめ	牛乳 白飯 そばろ煮 さやいんげんのあえもの みかん	牛乳 白飯 白飯 味噌汁(韓式) 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 たまねぎのみそ汁 さけのフライ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 和風ハンバーグ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉のすだちソースかけ にんじんサラダ	牛乳 白飯 さつまいもごはん だいにんのみそ汁 あらめと大豆の煮物 りんごかん	牛乳 小型ロールパン きのこパグティ 豚肉のマリネ りんごかん	牛乳 白飯 ワンタンスープ かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 けんちん汁 さんまの煮つけ えだまめ	牛乳 あぶたま井 白飯 あぶたま井の具 さつまいものみそ汁 だいにんのみそ汁
材	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 えび(80~120) 20 わかめ(か) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 4 ソース(クスター) 8 しょうゆ(濃) 2 がとう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1.0 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 わかめ(か) 10 清酒 1.5 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 20 にんじん 15 菜ねぎ 5 しょうゆ(濃) 4 清酒 1 にしよう(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 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醤(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 サラダ油 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 0.3 みりん 1 水 20 さやいんげん 10 きゃべつ 1.5 しょうゆ(濃) 2.0 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 味噌汁(韓式) 1袋 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 10 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 4 豆腐 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 6 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 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	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 たまねぎ 10 にんじん 15 なす 5 油あげ 10 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 さけ 1枚 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 鶏卵 3 みつば 3 さとう(三温) 10 さとう(三温) 0.5 にんじん 0.5 てんぷら油 6 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 豆腐 15 にんじん 25 菜ねぎ 5 でんぶ(干) 1 しょうゆ(淡) 1 塩 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 鶏肉(若10) 50 でんぶ(干) 5 てんぷら油 2 さとう(三温) 8 しょうゆ(濃) 2 みつば 3 さだち 0.63 まぐろ油漬(フレウ) 10 にんじん 25 にんじん 2 たまねぎ 5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 60 さつまいも 25 塩 0.8 スバゲティ 35 ベーコン 8 ニンニク 7 しいたけ 10 しめじ 10 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 だいにん 20 ぶどう酒(白) 1 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 にんじん 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 寒天(糸) 0.6 こしょう(白) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 にんにく 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120 さんま(筒切) 1 にんじん 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 さつまいも 5 みりん 0.5 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豆腐 0.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 1 菜ねぎ 5 さつまいも 2 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵(若5) 10 豆腐 20 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 水 130 さんま(筒切) 1 にんじん 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 さつまいも 5 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 にんにく 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120 さんま(筒切) 1 にんじん 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 さつまいも 5 みりん 0.5 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵(若5) 10 豆腐 20 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 水 130 さんま(筒切) 1 にんじん 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 さつまいも 5 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵(若5) 10 豆腐 20 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 水 130 さんま(筒切) 1 にんじん 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 さつまいも 5 みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120
料	710kcal 33.9g	513kcal 19.0g	551kcal 21.3g	626kcal 26.9g	553kcal 22.3g	600kcal 22.1g	598kcal 22.5g	518kcal 15.7g	509kcal 20.4g	693kcal 26.4g	634kcal 26.3g	551kcal 19.1g

学校給食費：1食あたり 250円

10月16日は
世界食料デー

エネルギー	679kcal	511kcal	635kcal	552kcal	639kcal	534kcal	671kcal	480kcal	632kcal	524kcal	634kcal	551kcal
たんぱく質	21.7g	23.1g	20.8g	23.7g	25.6g	21.4g	28.2g	15.7g	24.6g	17.5g	26.3g	19.1g

日付	10月18日(木)	10月19日(金)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 にぎすのからあげ みかん	牛乳 とふめし すまし汁 かぼちゃのそばろ煮	牛乳 白飯 豚汁 がんもどきの含め煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 ラーメン まぐろの照り煮	牛乳 白飯 いわし団子汁 こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 かやくうどん ごぼうの土佐煮 みかん	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 きのこ汁 高野豆腐の含め煮 もやしのおあえもの	牛乳 カレーライス もち麦飯 キーマカレー プロقوقサーサラダ チーズ
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 15 豚肉(スライス) 20 えび(80~120) 10 いか(か) 20 清酒 1.5 油あげ 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 水 74 干しいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 ごま油 1 にんにく 0.3 清酒 2 でんぶ(干) 1 しょうゆ(淡) 3 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 菜ねぎ(だし用) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 油あげ 3 しょうゆ(濃) 4 菜ねぎ 2 みりん 1 水 74 ふ(花ふ) 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 しょうゆ(濃) 2 こんぶ(だし用) 0.5 みりん 4 塩 0.2 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 中華めん 40 合挽肉(若5) 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 たまねぎ 15 きゃべつ 15 ほうろく(煮) 15 しょうゆ(濃) 1 みそ(赤) 5 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120 がんもどき 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 菜ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 25 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうろく(煮) 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(淡) 1.5	牛乳 1本 精白米 60 いわし(落とし身) 15 肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 菜ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 120 でんぶ(干) 7 じゃがいも 20 にんじん 10 しょうゆ(濃) 1 てんぷら油 2 さとう(三温) 1.8 みりん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 15 にんじん 15 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.3 さしゆ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 菜ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 水 120 こんぶ(細切) 3 にんじん 10 豚肉(細切) 15 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 ゆば(乾) 5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ちくわ 2 にんじん 20 じゃがいも 20 たまねぎ 40 はくさい 35 しょうゆ(濃) 55 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 7 はくさい 10 さつな 30 ゆば(乾) 5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 30 うどん 10 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 はくさい 1 板こんにゃく 10 花かつお 1 ごま 0.3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 10 しいたけ 5 しめじ 10 なめこ 5 えのきだけ 10 鶏肉(若5) 10 菜ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 みそ(赤) 6 水 130 ごぼう(洗い) 25 板こんにゃく 10 にんにく 1 ごま 0.3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 10 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 10 りんご 5 小麦粉 6 小麥粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(クスター) 4 塩 2 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 0.1 塩 1 こしょう(白) 0.02 みりん 0.5 水 75 プロقوقサー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 チーズ(キッス) 2	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 10 りんご 5 小麦粉 6 小麥粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(クスター) 4 塩 2 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 0.1 塩 1 こしょう(白) 0.02 みりん 0.5 水 75 プロقوقサー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 チーズ(キッス) 2	
料	710kcal 33.9g	513kcal 19.0g	551kcal 21.3g	626kcal 26.9g	553kcal 22.3g	600kcal 22.1g	598kcal 22.5g	518kcal 15.7g	509kcal 20.4g	693kcal 26.4g	

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)
…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

考えよう！食品ロス

～食べれるのに捨てられてしまう食べ物～

年間約東京ドーム16杯分！
僕たち私たちにできること

1日 1杯分
お茶わん

現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間約646万トン。一人1日お茶わん1杯分もの食べ物捨てられています。

食べる時間をしっかりと、苦手なものでもひと口食べてみましょう。

みんなで考えたいこと

買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしましょう。