

平成31年1月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月21日(月)	1月22日(火)	
献立名	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 煮しめ 紅白なます 黒豆(しぼり)	牛乳 白飯 ぞう煮 こんぶの炒め煮 みかん	牛乳 あずきごはん かきたま汁 豚肉とだいこんの煮物 ぼんかん	牛乳 白飯 ソテーチュー 貝柱とプロッコリーのソテー ぶどうかん	牛乳 白飯 焼きのり 梅干し 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 ゆずが汁 にぎすのからあげ もやしのあえもの	牛乳 牛丼 白飯 牛蒡の具 すまし汁 だしこんのあえもの	牛乳 白飯 お肉汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 お肉汁 厚揚げの炒め煮
材	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 0.5 わかめ(干) 5 にんじん 15 葉ねぎ 15 かぶ 30 煮干し(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 牛肉(スライス) 10 かんぴょう(乾) 0.5 しょうが 3 みりん 1 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ(スライス) 0.5 にら 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さいとも 20 釜時にんじん 15 板こんにゃく 20 だいこん 30 ごぼう(乱切) 10 れんこん 15 高野豆腐(1/20) 3 干しいたけ(ホール) 0.8 こんぶ(角) 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3 みりん 1 水 30	牛乳 1本 精白米 60 白玉粉 1 上新粉 5 水 10 さけ(角・皮なし) 20 干しいたけ(スライス) 0.5 釜時にんじん 5 葉ねぎ 1 しそな 15 だいこん 10 みそ(赤) 8 みそ(白) 3 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 1 でんぶ(淡) 1 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 みそ(白) 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 80 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 あずき 5 塩 0.8 水 109 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆腐 40 にんじん 15 葉ねぎ 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 ごぼう(ささがき) 1 つきこんにゃく 0.02 みそ(赤) 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50
料	509kcal 16.3g	550kcal 20.4g	538kcal 20.8g	588kcal 22.9g	568kcal 20.9g	562kcal 21.8g	612kcal 26.0g	533kcal 19.4g	581kcal 26.0g	

—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)

学校給食費：1食あたり 250円

日付	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 ぶりの照り煮 きやべつのあえもの	牛乳 発芽玄米入りごはん ビーフシチュー カーフラワーソテー	牛乳 小型白飯 マーボー豆腐 ハンサンスー	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ プロッコリーサラダ みかんかん	牛乳 白飯 げんちん汁 そぼろ煮 水菜とツナのあえもの	お正月 ～あけましておめでとうございませ～ 新しい年が始まりました。今年一年、みなさんが健康で元気に過ごすことができるよう、給食室では毎日心を込めておいしい給食を作ります。よろしくお願いします。 お正月の食事 1/10(水) 煮しめ 紅白なます 黒豆(しぼり) 1/11(金) ぞう煮 ふだんは西洋にんじんを使いますが、お正月の献立には「釜時にんじん」を使います。 小正月の食事 1/15(火) あずきごはん 小正月にはあずきがゆを食べる風習にちなんで、給食ではあずきごはんを炊きます。 ゆずが汁 1/18(金) 新しい献立です。煮干しとけずりぶしでだしをひき、白みそ仕立ての汁物です。ゆずのしぼり汁を加えることで、さわやかな香りを楽しむことができます。
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 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 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 だいこん 30 みそ(赤) 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 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 6 ソース(クスター) 8 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 1 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 鶏肉(若5)(水煮) 20 にんじん 15 じゃがいも 1 板こんにゃく 20 すり身団子 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 4 ごま油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 油あげ 20 厚揚げ 20 たまねぎ 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 すり身団子 0.3 豆板醤 0.2 さとう(三温) 4 みりん 1 はくさい 55 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(40/60/80) 1袋 スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 1 にんにく 0.5 オリーブ油 1 水 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 25 油あげ(ささがき) 10 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120	
料	605kcal 27.6g	704kcal 25.3g	663kcal 20.9g	638kcal 28.3g	623kcal 23.5g	569kcal 22.9g	569kcal 22.3g	

給食調理員募集しています
 登録は、
072-740-1256
 学務課まで

「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。