

令和元年 10月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

単位は「g(グラム)」です。(ただし、表記のあるものを除く)

日付	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月15日(火)	10月16日(水)	
献立名	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ マーボーなす	牛乳 カレーライス 白飯 ビーフカレー コーンソテー	牛乳 白飯 きのこ汁 鶏ごぼう もやしのおえもの	牛乳 白飯 えびといかのスープ チヤブチェ	牛乳 白飯 けんちん汁 せぼろ煮 にんじんサラダ	牛乳 白飯 もずく汁 牛肉とにらの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 かぼちゃのポタージュ 豚肉のマリネ みかん	牛乳 白飯 沢庵煮 かつおのカレーソースかけ えだまめ	牛乳 白飯 さつまいもごはん 豚汁 あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 さつまいもごはん 豚汁 あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 さつまいもごはん 豚汁 あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 すまし汁 さんまの煮つけ 野菜のごまえ
材	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 でんぶん 1 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) 1 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 みそ(赤) 1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1 豆板醤 0.1 サラダ油 0.1 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 1 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 1 サラダ油 1 水 75 ホールコーン(冷) 2 さいやいんげん 1 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.1 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 10 しいたけ 10 しめじ 5 清酒 1 なめこ 5 えのきだけ 5 うずら卵(水煮) 10 にんじん 15 菜ねぎ 15 煮干し(だし用) 1 小麦みそ 9 水 120 鶏肉(若5) 20 ガーリック 30 でんぶん 6 たらこ 8 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 清酒 2.5 しょうゆ(濃) 1 みりん 1 牛肉(細切) 10 たまねぎ 10 きくらげ(干) 0.2 にんにく 0.3 赤ピーマン 3 ピーマン 3 はるさめ(チャブチェ) 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ(スライス) 0.5 きここんにやく 15 葉ねぎ 15 けずりぶし(だし用) 5 にんじん 15 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.2 水 120 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 牛肉(細切) 10 たまねぎ 10 きくらげ(干) 0.2 にんにく 0.3 赤ピーマン 3 ピーマン 3 はるさめ(チャブチェ) 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 たまねぎ(スライス) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 10 きここんにやく 15 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 水 120 にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 鶏手羽先(だし用) 15 牛肉(細切) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 にんにく 8 寒天(糸) 10 にんにく 0.6 さとう(上白) 2 たまねぎ 2 ぶどう果汁 25 水 25 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 ローレルパン(60/80/100) 1袋 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 60 さつまいも 25 塩 0.8 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 0.5 みりん 5 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 0.2 塩 1 水 130 さとう(三温) 1 きくらげ(干) 1 しょうゆ(濃) 1 水 1 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.3 辛子 0.3	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 塩 0.8 ゆば(乾) 5 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.3 みそ(赤) 0.5 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 塩 0.2 清酒 1 水 120 かつお(一口) 50 でんぶん 120 水 8 カレー粉 0.3 水菜 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 サラダ油 0.5 みかん 1
名	504kcal 19.8g	671kcal 20.2g	600kcal 21.1g	536kcal 19.8g	573kcal 22.0g	524kcal 16.6g	622kcal 23.2g	666kcal 32.5g	514kcal 19.5g	627kcal 26.5g	606kcal 23.0g	
エネルギー たんぱく質												
日付	10月17日(木)	10月18日(金)	10月21日(月)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	10月16日(水)	
献立名	牛乳 白飯 秋の味覚(きのこ)ソテー みかん	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 野菜スープ 野菜みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はくさいのおえもの	牛乳 白飯 ラーメン 酢豚	牛乳 白飯 きのこごはん さつまいものみそ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 いわし団子汁 ぜんまいの炒め煮 だいにんなます	牛乳 白飯 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん パプリカピーマン ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ じゃがいもの中華炒め りんごかん	牛乳 白飯 もち麦めん きんぎょのふし汁 にぎすのからあげ きゃべつのおえもの	牛乳 白飯 もち麦めん きんぎょのふし汁 にぎすのからあげ きゃべつのおえもの	
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 15 ホールコーン(冷) 10 豆腐 15 でんぶん 40 みそ(赤) 1 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 しめじ 10 しいたけ 10 エンジウ 5 たまねぎ 3 ペーコン 10 パセリ(生) 0.1 にんにく 0.5 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(濃) 0.5 オリーブ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 70 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 15 かぼちゃ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 こしょう(白) 120 ガーリック 0.02 水 15 たけのこ(水煮) 15 ピーマン 5 赤ピーマン 0.03 ごま油 0.7 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 1.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.1 にんにく 0.1	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 15 マカロニ(ABC) 7 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 にんにく(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.03 ペーコン 120 水 20 ハンバーグ 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 3 ぶどう酒(赤) 1 水 7 たまねぎ 2 サラダ油 1 水 30 きゃべつ 30 塩 0.15 こしょう(白) 0.5 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(短冊,小) 20 ちわ 40 にんじん 10 にんじん 25 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 ガーリック 0.2 ごま油 0.3 水 15 はくさい 55 ごま 0.5 葉ねぎ(だし用) 0.5 ペーコン 1 みそ(赤) 1 清酒 1 水 130 豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 鶏肉(若5) 10 でんぶん 6 たらこ 5 たまねぎ 25 にんじん 15 たけのこ(水煮) 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 60 中華めん(冷) 40 油あげ 20 鶏肉(若5) 15 たまねぎ 15 きゃべつ 15 干しいたけ(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 4 にんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 みりん 83 ごま油 0.2 水 15 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんにく 15 葉ねぎ 6 葉ねぎ(だし用) 5 けずりぶし(だし用) 20 みそ(赤) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 高野豆腐(1/20) 1 にんじん 1 鶏肉(若5) 10 でんぶん 10 たまねぎ 1.2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 1.5 パセリ(生) 0.5 水 1.5 水 2.4 水 1.3	牛乳 1本 精白米 75 もち米 50 油あげ 20 にんじん 5 たまねぎ 10 鶏卵 3 しょうが(落し身) 15 合挽肉(3.2) 5 たまねぎ 7 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン(粉) 3 しょうゆ(濃) 3 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 ぶどう酒(赤) 15 葉ねぎ 5 パプリカ 6 みそ(赤) 1 ソース(ウスター) 2 清酒 4 しょうゆ(濃) 2 ごま油 0.2 水 130 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 もち麦めんばち 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 小麥粉 6 バター(調) 6 マッシュルーム 0.02 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ニギス(開) 1枚 上新粉 8 でんぶん 8 水 5 きゃべつ 30 にんにく 5 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 もち麦めんばち 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 小麥粉 6 バター(調) 6 マッシュルーム 0.02 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ニギス(開) 1枚 上新粉 8 でんぶん 8 水 5 きゃべつ 30 にんにく 5 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 もち麦めんばち 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 小麥粉 6 バター(調) 6 マッシュルーム 0.02 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ニギス(開) 1枚 上新粉 8 でんぶん 8 水 5 きゃべつ 30 にんにく 5 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 もち麦めんばち 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 小麥粉 6 バター(調) 6 マッシュルーム 0.02 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ニギス(開) 1枚 上新粉 8 でんぶん 8 水 5 きゃべつ 30 にんにく 5 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 もち麦めんばち 10 はるさめ 7 はくさい 15 きくらげ(干) 0.3 にんじん 10 小麥粉 6 バター(調) 6 マッシュルーム 0.02 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(淡) 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ニギス(開) 1枚 上新粉 8 でんぶん 8 水 5 きゃべつ 30 にんにく 5 ごま 0.5 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(淡) 0.2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	
名	583kcal 19.9g	533kcal 18.9g	639kcal 27.0g	573kcal 19.4g	599kcal 23.9g	542kcal 20.1g	558kcal 20.6g	632kcal 21.7g	572kcal 18.7g	639kcal 25.2g	606kcal 23.0g	
エネルギー たんぱく質												
注	<p>◆ 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)</p> <p>学校給食費: 1食あたり 250円</p>											
備考	<p>「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>											

