令和元年11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	11月1日（金）	11月5日（火）	11月6日（水）	11月7日（木）	11月8日（金）	11月11日（月）	11月12日（火）	11月13日（水）	11月14日（木）	11月15日（金）	11月18日（月）
献立名	牛乳 ビビンバ 白飯 味付けのり（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 肉団子汁 切干大根の煮物	牛乳 かにめし すまし汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ 貝柱とカリフラワーのソテー チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 さといものみそ汁 大豆と小魚とごぼうの揚げ煮 みかん	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 いわしのフライ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ちくぜん煮 もやしのあえもの	牛乳 食パン りんごジャム 野菜スープ チリコンカン	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 水菜とツナのあえもの	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 ばち汁 だいこんなます
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 味つけのり（韓式） 1袋 ○ 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい（水煮） 15 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ ごま 1 □ 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 10 △ しょうゆ（淡） 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ えび（80～120） 20 ○ 清酒 1 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 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 130	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 合挽肉（3.2） 25 ○ たまねぎ 5 △ 鶏卵 3 ○ しょうが 0.8 △ パン粉 2 □ でんぷん 1 □ しょうゆ（濃） 0.5 清酒 0.5 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 1 水 120 油あげ 5 ○ 切干大根 5 △ にんじん 5 △ 干ししいたけ(スライス) 0.5 △ さとう(三温) 1.5 □ しょうゆ（濃） 2.5 みりん 0.5 けずりぶし（だし用） 1 水 10	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ かに 8 ○ かに（粗ほぐし） 7 ○ しょうゆ（淡） 7 清酒 5 こんぶ（だし用） 0.5 水 83 ちくわ 10 ○ えのきだけ 10 △ にんじん 15 △ みつば 3 △ わかめ（干） 0.5 ○ けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 しょうゆ（淡） 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 厚揚げ（冷） 30 ○ 豚肉（スライス） 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ（濃） 1 清酒 0.5 たけのこ（水煮） 3 △ 干ししいたけ(スライス) 0.3 △ 葉ねぎ 3 △ サラダ油 0.5 □ さとう(三温) 1.2 □ しょうゆ（濃） 1.6 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 ○ ロールパン（40/60/80） 1袋 □ スパゲティ 35 □ ベーコン 8 ○ エリンギ 7 △ しいたけ 7 △ しめじ 10 △ にんじん 20 △ たまねぎ 40 △ にんにく 0.5 △ ぶどう酒（白） 1 △ オリーブ油 1 □ 塩 0.2 こしょう（白） 0.02 しょうゆ（淡） 5 貝柱 10 ○ 清酒 0.5 カリフラワー 20 △ ホールコーン（冷） 10 △ バター(調) 0.5 □ しょうゆ（淡） 1 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01 チーズ(スモーク) 2本 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豆腐 20 ○ 油あげ 5 ○ わかめ（干） 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ さといも 20 □ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 ごぼう（ささがき） 10 △ 大豆(ゆで) 8 ○ でんぷん 4 □ こいわし（かえり） 5 ○ てんぷら油 3 □ ごま 1 □ さとう(三温) 2 □ しょうゆ（濃） 2 清酒 1 みかん 1こ △	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 △ たけのこ（水煮） 10 △ にんじん 15 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ 豆板醤 0.2 みそ（赤） 10 ○ さとう(三温) 1 □ ごま油 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 にら 15 △ はるさめ 4 □ ハム 5 ○ しょうゆ（淡） 1.5 酢 0.8 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豆腐 20 ○ 油あげ 5 ○ わかめ（干） 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ だいこん 20 △ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 いわし（開） 1枚 ○ さんしょ 0.02 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 3 ○ パン粉 10 □ 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 □ 鶏肉（若5） 20 ○ 厚揚げ（冷） 20 ○ れんこん 15 △ さといも 30 □ ごぼう（乱切） 15 △ 板こんにゃく 20 △ にんじん 20 △ だいこん 20 △ 干ししいたけ(ホール) 0.5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 6 さとう(三温) 3 □ みりん 1 水 20 緑豆もやし 50 △ 辛子 0.03 しょうゆ（淡） 2 さとう(三温) 0.2 □ 酢 0.5	牛乳 1本 ○ 食パン（60/80/100） 1袋 □ りんご 30 △ てんさい糖 6 □ レモン（川西市産） 0.18 △ ほうれんそう 5 △ にんじん 15 △ ほくさい 40 △ ホールコーン（冷） 20 △ ベーコン 5 ○ 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） 15 にんじん（だし用） 0.5 たまねぎ（だし用） 0.5 ベーリーフ 0.03 水 120 白いんげん（ゆで） 10 □ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 20 △ にんにく 0.1 △ 小麦粉 0.5 □ トマト（水煮） 10 △ ソース（ウスター） 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう（黒） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏卵 25 ○ 豆腐 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ でんぷん 1 □ しょうゆ（淡） 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 130 がんもどき（1個づけ） 1こ ○ さとう(三温) 2.5 □ しょうゆ（濃） 3 みりん 0.5 水 25 水菜 20 △ 緑豆もやし 20 △ まぐろ油漬（フレーク） 5 ○ にんじん 5 △ ごま 0.5 □ しょうゆ（淡） 1.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 牛肉（スライス） 25 ○ たまねぎ 35 △ 糸こんにゃく 10 △ 根深ねぎ 10 △ しょうゆ（濃） 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 サラダ油 0.5 □ そうめんばち 10 □ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 油あげ 5 ○ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 だいこん 50 △ 塩 0.2 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 □
エネルギー	533kcal	534kcal	504kcal	606kcal	610kcal	623kcal	681kcal	545kcal	510kcal	620kcal	580kcal
たんぱく質	23.3g	19.2g	20.3g	24.2g	21.0g	27.3g	25.7g	20.1g	19.7g	24.6g	19.4g

学校給食費：1食あたり　250円

日付	11月19日（火）	11月20日（水）	11月21日（木）	11月22日（金）	11月25日（月）	11月26日（火）	11月27日（水）	11月28日（木）	11月29日（金）
献立名	牛乳 白飯 おでん はりはり大根	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 白飯 のっぺい汁 さばの煮つけ はくさいのあえもの	牛乳 とふめし わかめ汁 ゆばと野菜の煮びたし	牛乳 白飯 ちゃんこなべ こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 だいこんのそぼろ煮 りんごかん	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 まぐろのマリネ	牛乳 白飯 いも子汁 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳 白飯 カレーうどん ほうれんそうのあえもの
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 牛肉（スライス） 20 ○ うずら卵（水煮） 15 ○ にんじん 20 △ 厚揚げ（冷） 20 ○ だいこん 30 △ じゃがいも 50 □ 板こんにゃく 20 △ すり身団子 20 ○ しょうゆ（濃） 6.5 さとう(三温) 4 □ みりん 1 水 20 切干大根 5 △ にんじん 5 △ しらす干し 2 ○ 酢 1.5 しょうゆ（淡） 1.2 さとう(三温) 0.3 □	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 △ かぶ 30 △ 麦みそ 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 高野豆腐（1/60） 3 ○ でんぷん 3 □ てんぷら油 3 □ かに 10 ○ ちんげん菜 20 △ しめじ 5 △ しょうゆ（淡） 2 さとう(三温) 0.5 □ けずりぶし（だし用） 1 水 20	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ さといも 20 □ にんじん 10 △ ごぼう（ささがき） 10 △ にんじん 3 △ 油あげ 3 ○ しょうゆ（濃） 4 しょうゆ（淡） 2 みりん 1 水 74 鶏肉（若5） 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 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 水 130 ゆば（乾） 2 ○ きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.8 □ みりん 0.5 花かつお 0.5 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉（若5） 20 ○ 糸こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ 緑豆もやし 10 △ はくさい 15 △ 油あげ 5 ○ にら 5 △ すり身団子 15 ○ しょうゆ（淡） 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 90 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 さとう(三温) 0.3 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豚肉（スライス） 20 ○ さといも 20 □ だいこん 20 △ にんじん 15 △ ごぼう（ささがき） 5 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 9 ○ あごだし 0.5 水 120 だいこん 45 △ 鶏挽肉（粗） 10 ○ にんじん 5 △ さとう(三温) 1 □ しょうゆ（濃） 2.5 でんぷん 0.5 □ みりん 0.5 水 5 寒天（糸） 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ りんご果汁 25 △ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 揚げそば 1袋 □ 豚肉（スライス） 20 ○ さといも 30 □ だいこん 20 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 15 △ 葉ねぎ 5 △ カレー粉 0.5 しょうゆ（淡） 2 しょうゆ（濃） 2 みりん 1 けずりぶし（だし用） 1 水 100 鶏肉（若5） 10 ○ ひじき 2 ○ 大豆 5 ○ にんじん 5 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ（濃） 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 □ みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ うどん(冷) 60 □ 牛肉（スライス） 25 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ 葉ねぎ 5 △ カレー粉 0.5 しょうゆ（淡） 3 しょうゆ（濃） 3 サラダ油 1 □ 塩 0.2 でんぷん 1 □ 清酒 1 けずりぶし（だし用） 3 水 100 ほうれんそう 30 △ 緑豆もやし 10 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ（濃） 1.2 さとう(三温) 0.2 □
エネルギー	634kcal	521kcal	566kcal	486kcal	529kcal	549kcal	705kcal	579kcal	519kcal
たんぱく質	23.9g	16.8g	23.5g	21.0g	22.4g	20.3g	33.9g	20.8g	18.9g

※ 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）

※「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。

小さな豆から大きなパワーをもらおう

大豆よりも大きな豆があるにもかかわらず、ダイズが「大豆」と呼ばれるようになったのは、「大切な豆」の意味だと考えられています。

11月は、3年生が国語科で「すがたを変える大豆」を学習することに合わせて、大豆食品を積極的に取り入れています。

11月の給食に使う大豆食品

急募!!　小学校給食調理補助

◆免許、経験がなくてもOK！

お気軽にお問合せください。

☎072-740-1256

川西市教育委員会　学務課まで