

令和2年度(10月1日～10月15日)

10月 学校給食献立表

川西市教育委員会

食材の納入状況により、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)	15日(木)
献立名	牛乳 白飯 肉うどん 切干大根の煮物	牛乳 ロールパン ホワイトシチュー にんじんサラダ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 五目炒め煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 豆腐チャンプル	牛乳 白飯 なすのみそ汁 さけのマリネ	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 もやしのあえもの	牛乳 きのこごはん すまし汁 ごぼう天の甘辛煮	牛乳 カレーライス 白飯 キーマカレー コーンソテー	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 みそラーメン ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが 野菜の煮びたし
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 60 水 81 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 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 130 油あげ(冷) 5 切干大根 5 にんじん 5 干しいたけ(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 ロールパン(60/80/100) 1袋 貝柱(冷) 20 清酒 1 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 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 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 まぐる油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 辛子 0.03 酢 0.5 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 75 水 101 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 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 水 120 牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン(冷) 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1 きゃべつ 30 にんじん 5 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	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 葉ねぎ 5 きゃべつ 15 干しいたけ 0.5 (スライス) しょうが 0.3 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 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 豆腐(冷) 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 ちんげん菜 15 たまねぎ 5 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 でんぷん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 なす 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 さけ(角・冷) 40 塩 0.3 こしょう(白) 0.05 でんぷん 8 てんぷら油 8 にんじん 5 たまねぎ 10 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 25 ふ 1.5 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 がんとどき(1個づつ・冷) 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 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 精白米 50 もち米 20 油あげ(冷) 3 にんじん 5 しめじ 10 まいたけ 10 干しいたけ 0.3 (スライス) しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豆腐(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 えのきだけ 10 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 水 101 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆(乾) 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 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 0.3 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 水 75 ホールコーン(冷) 30 赤ピーマン 5 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 さつまいも 20 豆腐(冷) 20 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 鶏肉(若10・皮つき) 50 でんぷん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 すだち 0.63 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 60 水 81 中華めん(冷) 40 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 きゃべつ 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 塩 0.3 こしょう(黒) 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 清酒 1 水 130 はくさい 35 にんじん 10 ゆば(乾) 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(スライス) 20 (神戸ビーフ) じゃがいも 25 たまねぎ 40 糸こんにゃく 35 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 きゃべつ 30 にんじん 5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5
	学校給食費：1食あたり 250円										
「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。											
エネルギー/たんぱく質	525kcal 18.2g	574kcal 21.0g	538kcal 18.4g	545kcal 20.0g	614kcal 23.1g	594kcal 22.5g	485kcal 18.0g	665kcal 23.0g	695kcal 23.4g	506kcal 19.9g	595kcal 19.5g

栄養三色 (O)

< 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)

秋の味覚といえばきのこ。世界には食べられるきのこが約1000種類もあります。中でも日本を代表するきのこは、しいたけでしょう。英語で「ジャパニーズマッシュルーム」と言います。しいたけは、大昔の中国で「かぜをなおして、血液の流れをよくする」と言われていました。また、しいたけを始めとするきのこには、免疫力を高める働きがあることがわかってきました。昔の人の言い伝えは、間違っていなかったようですね。



10/15(木)の「肉じゃが」の牛肉は、神戸ビーフ

新型コロナウイルス感染症の影響で需要が落ち込んだ県産牛肉の消費を拡大し、生産者支援を図るとともに、県内の小中学校の児童・生徒に、そのおいしさや魅力を伝えるため、兵庫県が「県産牛肉学校給食提供事業」として、無償提供したものです。

令和2年度(10月16日～10月30日)

10月 学校給食献立表

川西市教育委員会

Table with columns for dates from 16日(金) to 30日(金) and rows for menu items and ingredients. Includes sub-headers for '献立名' and '材料名および使用量'.

< 10月16日 せんべい汁 >

今年、川西市では「世界食料デー」である10月16日に東北地方の伝統的な郷土料理である「せんべい汁」を紹介し、献立に取り入れられました。...

< 10月は世界食料デー月間です >

世界の食料問題を考える日として国際連合が制定した日、それが毎年10月16日の「世界食料デー」です。世界の一人ひとりが協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧国を解決していくことを目的としています。...

