

令和3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

食材水の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

Table with columns for dates (1日(金) to 15日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '栄養三色' section at the bottom right.

食欲の秋！秋の味覚を味わいましょう

「実りの秋」とも言われるように、お米、野菜、果物など秋にはたくさんの食材が旬をむかえます。
鮭、さば、さんまなどの魚も脂がのって、おいしくなります。
給食に使う野菜はこれまでの夏野菜から、秋・冬に旬をむかえる野菜へと移り変わっていき、
すだち、早生みかんなどこの時期ならではの食材も取り入れています。
給食の献立の内容や、使われている食材からみなさんに季節を感じてもらえるように心がけ、
献立をたてています。



10月13日は「さつまいもの日」

秋の味覚の代表ともいえる「さつまいも」は、焼き芋、天ぷら、煮物、お菓子などいろいろな形で
おいしく食べられます。さつまいもの旬が10月であること、さつまいものおいしさをほめる
「栗(九里)より(四里)うまい十三里」(栗よりもおいしい)という言葉から、
10月13日はさつまいもの日とされています。
給食では、この日に合わせて「さつまいもごはん」を炊きます。
さつまいものホクホクとした食感と、甘さを感じて食べて下さい。



令和3年度(10月18日～10月29日)

10月 学校給食献立表

川西市教育委員会

日・曜	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)										
献立名	牛乳 白飯 つくね汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 せんべい汁 さばの煮つけ えだまめ	牛乳 ピピンバ 白飯 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 かぶのみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ はくさいのあえもの	牛乳 きのこごはん 沢煮椀 ひじきの炒め煮 みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 もやし炒め	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 いわしのフライ きゃべつサラダ	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ コーンサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め みかん	牛乳 白飯 すきやき だいこんのあえもの										
材料名および使用量(%)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101
	鶏挽肉(細)	25	おつゆせんべい	8	牛肉(細切)	25	かぶ	20	鶏肉(若5)	20	さつまいも	20	スパゲティ	35	豆腐(冷)	20	牛肉(スライス)	30	厚揚げ(冷)	20
	たまねぎ	5	鶏肉(若5)	10	ぜんまい(水煮)	15	豆腐(冷)	20	厚揚げ(冷)	20	油あげ(冷)	5	しめじ	10	だいこん	15	ふ	2	たまねぎ	40
	* 鶏卵	3	はくさい	20	しょうが	0.3	油あげ(冷)	5	さといも	30	わかめ(乾)	0.5	エリンギ	7	さといも	15	はくさい	35	糸こんにゃく	30
	しょうが	0.8	だいこん	10	しょうが	0.2	油あげ(乾)	0.5	板こんにゃく	30	にんじん	15	生しいたけ	7	にんじん	10	たまねぎ	40	にんじん	20
	パン粉	3	にんじん	10	いりごま	1	にんじん	15	にんじん	20	葉ねぎ	5	ベーコン	8	ごぼう(ささがき)	10	はくさい	35	にんじん	20
	でんぷん	1	しめじ	5	ごま油	0.5	葉ねぎ	5	にんじん	20	れんこん	15	たまねぎ	40	つきこんにゃく	10	はくさい	35	にんじん	20
	しょうゆ(濃)	0.5	葉ねぎ	5	豆板醤	0.1	みそ(赤)	9	しょうゆ(淡)	7	だいこん	20	麦みそ	10	れんこん	5	はくさい	35	にんじん	20
	清酒	0.5	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(濃)	1.5	けずりぶし(だし用)	2	清酒	5	れんこん	15	けずりぶし(だし用)	2	にんじん	10	はくさい	35	にんじん	20
	はくさい	15	しょうゆ(濃)	1	さとう(三温)	0.5	けずりぶし(だし用)	2	ごぼう(乱切)	15	だいこん	20	煮干し(だし用)	1	にんじん	10	はくさい	35	にんじん	20
	にんじん	15	清酒	1	大豆もやし	20	煮干し(だし用)	1	干し椎茸(ホー)	0.5	だいこん	20	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	10	はくさい	35	にんじん	20
	葉ねぎ	5	塩	0.2	鶏肉(若10)	50	水	120	サラダ油	1	ごぼう(乱切)	15	水	83	オリーブ油	1	生しいたけ	5	にんじん	20
	みそ(赤)	9	けずりぶし(だし用)	2	鶏肉(若10)	50	水	120	いわし(開)	1枚	干し椎茸(ホー)	0.5	水	130	しょうゆ(淡)	4	サラダ油	1	にんじん	20
	けずりぶし(だし用)	0.5	水	120	鶏肉(若10)	50	ゆば(乾)	2	さとう(三温)	3	ゆば(乾)	2	いわし(開)	1枚	しょうゆ(濃)	1.5	塩	0.3	みりん	1
	煮干し(だし用)	2	さば(三枚おろし・冷)	1枚	でんぷん	5	だしこん	20	みりん	1	えのきだ	10	さとう(三温)	3	塩	0.3	みりん	1	みりん	1
	水	120	しょうが	1	しょうゆ(淡)	1	えのきだ	10	みりん	1	みつば	3	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1
	牛肉(細切)	10	しょうゆ(濃)	3	さとう(三温)	0.3	みつば	3	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1
	たけのこ(水煮)	10	しょうゆ(濃)	3	わかめ(乾)	0.6	しょうゆ(濃)	2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1
にんじん	10	さとう(三温)	2.5	豚肉(スライス)	20	はくさい	55	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
ホールコーン(冷)	10	みりん	0.5	にんじん	15	しらす干し	2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
葉ねぎ	3	こんぶ(だし用)	0.5	緑豆もやし	15	しょうゆ(淡)	1	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
しょうが	0.3	水	20	しょうゆ(淡)	4	酢	0.5	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
にんにく	0.1	えだまめ	15	しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
ごま油	0.5			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
しょうゆ(濃)	1.5			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
さとう(三温)	0.7			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
清酒	0.5			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
塩	0.1			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	
こしょう(黒)	0.01			しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.2	みりん	1	しょうゆ(淡)	4	みりん	1	塩	0.2	水	110	みりん	1	



川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：献立表やレシピ集など)

*は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
塩の使用について、献立の材料名欄に記載されていない場合、「ゆで塩」など、味をととのえること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	540kcal 22.0g	エネルギー/たんぱく質	619kcal 27.3g	エネルギー/たんぱく質	552kcal 22.6g	エネルギー/たんぱく質	634kcal 25.1g	エネルギー/たんぱく質	545kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質	552kcal 19.9g	エネルギー/たんぱく質	692kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質	575kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質	572kcal 20.3g	エネルギー/たんぱく質	596kcal 21.8g
-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------	-------------	---------------

10月19日 せんべい汁

(6年生が国語で学ぶ「やまなし」の作者 宮沢賢治のふるさと、岩手県にちなんだ料理)

せんべい汁は、青森県八戸市を中心とする旧南部藩地域(青森県南東部と岩手県北部)の郷土料理で、その名の通り鶏肉やきのこ、野菜を入れた汁物の中に、汁物専用の「南部せんべい」を割り入れたものです。

やませや冷害のため、お米があまりとれなかった旧南部藩地域には、寒い気候でも育つ小麦やソバを栽培して粉にして食べ、命をつないできたという歴史と食文化があります。明治時代に小麦粉を固く焼いた「南部せんべい」が誕生し、それを小さく割って汁物に入れて食べたのが「せんべい汁」の始まりとされています。

料理が生まれた背景を知ると、その土地の気候風土、食べ物を得るための困難や、それに立ち向かう人々の暮らしの知恵を学ぶことができます。



10月は世界食料デー月間です

毎年10月16日は「世界食料デー」、国連が定めた世界の食料問題を考える日です。今、世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのにもかかわらず、8億人を超える多くの人々が飢えています。

一方で、毎年生産されている食料の約3分の1が廃棄されているという現状があります。日本では10月を「世界食料デー月間」とし、食料問題を知り、解決に向けて行動をする月間としています。まずは食料を「買わずに」「使いきる」「食べきる」といった身近なことから行動してみましょう。