

令和3年度(11月1日～11月15日)

11月 学校給食献立表

川西市教育委員会

食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(月)	2日(火)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	牛乳 白飯 えびとかいのスープ チャプチェ ぶどうかん	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 魚のから揚げトロトロあんかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 白飯 そばろ煮 はりはり大根	牛乳 白飯 肉団子汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 かめし すまし汁 大豆と小魚とごぼうの揚げ煮	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 豚汁 かぶのそばろ煮	牛乳 白飯 かきたま汁 肉と野菜のうま煮 みかん	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) ソイシチュー コーンソテー	牛乳 白飯 いも子汁 うの花のいり煮 もやしのあえもの
材料名および使用量 (g)	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 70	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
	えび(80～120・冷) 10	きゃべつ 20	合挽肉(4.8) 30	合挽肉(3.2) 25	かに(粗ほくし) 7	牛肉(スライス) 20	豚肉(スライス) 20	* 鶏卵 25	りんご 30	さといも 30
	いか(かのこ・冷) 10	油あげ(冷) 5	じゃがいも 80	たまねぎ 5	しょうゆ(淡) 7	すり身団子 20	さといも 20	豆腐(冷) 25	てんさい糖 6	牛肉(スライス) 20
	清酒 1	わかめ(乾) 0.5	たまねぎ 50	* 鶏卵 3	清酒 5	* うずら卵(水煮) 15	だいこん 20	にんじん 15	レモン(川西市産) 0.18	だいこん 20
	緑豆もやし 15	にんじん 15	にんじん 20	しょうが 0.8	こんぶ(だし用) 0.5	厚揚げ(冷) 20	にんじん 15	葉ねぎ 5	鶏肉(若5) 20	つきこんにやく 15
	にんじん 15	葉ねぎ 5	サラダ油 1	パン粉 2	水 83	じゃがいも 50	つきこんにやく 10	しょうゆ(淡) 5	じゃがいも 50	にんじん 10
	葉ねぎ 5	みそ(赤) 10	しょうゆ(濃) 6	でんぶん 1	豆腐(冷) 20	だいこん 30	ごぼう(ささがき) 5	清酒 1	たまねぎ 40	葉ねぎ 5
	干し椎茸(スライス) 0.5	けずりぶし(だし用) 2	さとう(三温) 3.5	しょうゆ(濃) 0.5	しょうゆ(濃) 0.5	にんじん 20	葉ねぎ 5	塩 0.2	にんじん 20	しょうゆ(濃) 2
	しょうゆ(淡) 4	煮干し(だし用) 1	みりん 1	清酒 0.5	にんじん 15	板こんにやく 20	みそ(赤) 9	けずりぶし(だし用) 3	パセリ(乾) 0.03	しょうゆ(淡) 2
	清酒 1	水 130	水 20	緑豆もやし 15	えのきだけ 10	しょうゆ(濃) 6.5	けずりぶし(だし用) 1	でんぶん 1	豆乳 40	みりん 1
	塩 0.2	にぎす(開・冷) 2枚	切干大根 4	にんじん 15	みつば 3	さとう(三温) 4	煮干し(だし用) 0.5	水 130	ぶどう酒(白) 1	けずりぶし(だし用) 1
	こしょう(白) 0.02	上新粉 8	しらす干し 2	葉ねぎ 5	しょうゆ(淡) 4	みりん 1	水 20	かぶ 45	塩 0.8	水 100
	ガーリック 0.02	てんぷら油 8	にんじん 5	しょうゆ(淡) 4	清酒 1	水 20	かぶ 45	鶏挽肉(粗) 10	こしょう(白) 0.02	おから(冷) 15
	ごま油 0.3	たまねぎ 30	酢 1.2	清酒 1	塩 0.2	けずりぶし(だし用) 2	はくさい 55	じゃがいも 30	ガーリック 0.02	鶏肉(若5) 5
	煮干し(だし用) 1	厚揚げ(冷) 15	しょうゆ(淡) 1	清酒 1	塩 0.2	こんぶ(だし用) 0.5	しょうゆ(淡) 1	にんじん 5	こんぶ(だし用) 0.5	油あげ(冷) 3
	こんぶ(だし用) 0.5	しめじ 10	さとう(三温) 0.3	水 120	けずりぶし(だし用) 1	大豆(むし) 8	酢 0.5	葉ねぎ 3	でんぶん 1	ごぼう(ささがき) 3
	水 120	しょうゆ(淡) 2.7	みりん 2.2	厚揚げ(冷) 30	水 130	大豆(むし) 8	さとう(三温) 0.2	しょうゆ(濃) 2.5	水 50	にんじん 3
	はるさめ(チャプチェ) 8	みりん 2.2	けずりぶし(だし用) 1	厚揚げ(冷) 30	大豆(むし) 8	ごぼう(ささがき) 10	大豆(むし) 8	さとう(三温) 1	ホールコーン(冷) 30	にんじん 3
牛肉(細切) 10	けずりぶし(だし用) 1	でんぶん 0.6	豚肉(スライス) 10	大豆(むし) 8	かえりちりめん(乾) 5	ごぼう(ささがき) 10	みりん 0.5	ハム 5	葉ねぎ 2	
たまねぎ 10	でんぶん 0.6	水 10	しょうが 0.3	大豆(むし) 8	てんぷら油 3	でんぶん 4	でんぶん 0.5	サラダ油 0.5	干し椎茸(スライス) 0.2	
にんじん 5	水 10		しょうゆ(濃) 1	大豆(むし) 8	いりごま 1	かえりちりめん(乾) 5	水 5	塩 0.1	サラダ油 0.5	
ほうれんそう 5			清酒 0.5	大豆(むし) 8	てんぷら油 3	てんぷら油 3	みりん 0.5	みりん 0.5	さとう(三温) 2	
きくらげ(乾) 0.2			たけのこ(水煮) 3	大豆(むし) 8	いりごま 1	いりごま 1	でんぶん 0.5	水 8	さとう(三温) 2	
にんにく 0.2			葉ねぎ 3	大豆(むし) 8	さとう(三温) 2	さとう(三温) 2	水 5	けずりぶし(だし用) 0.5	しょうゆ(濃) 1	
いりごま 0.5			干し椎茸(スライス) 0.3	大豆(むし) 8	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	みかん 1こ	水 8	しょうゆ(淡) 1	
ごま油 0.5			サラダ油 0.5	大豆(むし) 8	清酒 1	清酒 1		みかん 1こ	けずりぶし(だし用) 1	
しょうゆ(濃) 2			しょうゆ(濃) 1.6	大豆(むし) 8	水 10	水 10			水 15	
さとう(三温) 0.8			さとう(三温) 1.2	大豆(むし) 8					緑豆もやし 50	
塩 0.1			清酒 0.5	大豆(むし) 8					しょうゆ(淡) 2	
こしょう(黒) 0.01			水 10	大豆(むし) 8					酢 0.5	
ぶどう果汁 25				大豆(むし) 8					さとう(三温) 0.2	
寒天(フレーク) 0.6				大豆(むし) 8					辛子 0.03	
さとう(上白) 5				大豆(むし) 8						
水 25				大豆(むし) 8						

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 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)



\*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:「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用するものについては掲載していません。



11月8日はいい歯の日  
 給食では、かみごたえのある献立として「大豆と小魚とごぼうの揚げ煮」を出します。かえりちりめんは素揚げ、ささがきごぼうと大豆は、でんぶんをまぶして油で揚げたあと、さとう、しょうゆ、清酒で作った甘辛いたれをからめ、いりごまを入れて仕上げています。  
 よくかんで食べることは、虫歯予防、消化吸収を助けるなどいろいろと体に良い効果が期待できます。

すがたをかえる大豆

3年生の国語科では、「すがたをかえる大豆」を学習します。給食では、それに合わせて大豆製品を使った献立を多く取り入れています。献立表を見て、どのような大豆製品が使われているか探してみましょう。



