

令和4年度(9月1日～9月14日)

9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(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)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ 五目炒め煮	牛乳 食パン チーズ(スライス) いちじくジャム(手作り) 野菜スープ ポークビーンズ	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜カレー にんじんしりしり	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のにんにくソースかけ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ 豚肉となすの煮物	牛乳 白飯 沢煮椀 かぼちゃのそぼろ煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 わかめスープ ゴーヤチャンプル もやしナムル	牛乳 白飯 とうがん汁 牛肉のしぐれ煮 冷凍みかん	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 酢豚	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 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 にんじん 10 にら 10 ホールコーン(冷) 10 葉ねぎ 3 しょうが 0.3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 チーズ(スライス) 1枚 いちじく 2.5 たまねぎ 2.0 レモン果汁 0.3 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 15 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 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 大豆(乾) 5 豚肉(短冊・小) 10 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 ケチャップ 2.5 ソース(ウスター) 0.7 ぶどう酒(赤) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パプリカパウダー 0.01 水 5	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 水 108 かぼちゃ 20 なす 15 ズッキーニ 10 牛肉(角) 30 たまねぎ 40 にんじん 20 しょうが 0.5 にんにく 0.3 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 25 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 あおさ(乾) 0.8 にんじん 10 えのきだけ 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(若10) 50 でんぶん 5 てんぷら油 8 にんにく 0.4 しょうが 0.4 しょうゆ(濃) 2 みりん 2 清酒 2 さとう(三温) 1 きゅうり 30 いりごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 米油 0.5 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 モロヘイヤ 3 豆腐(冷) 40 鶏卵 20 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 清酒 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 1 豚肉(スライス) 10 なす 40 にんじん 5 にら 3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぶん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 水 120 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 1 水 5 アイスクリーム 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 わかめ(乾) 0.6 えび(80~120・冷) 20 清酒 1 にんじん 15 たまねぎ 15 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 120 ゴーヤ 7 豚肉(スライス) 15 鶏卵 15 豆腐(冷) 10 にんじん 10 にんにく 0.2 花かつお 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.2 いりごま 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 とうがん 25 ちくわ 10 にんじん 10 あおさ(乾) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 水 130 牛肉(スライス) 30 糸こんにやく 15 しょうが 1 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 3 清酒 2 さとう(三温) 1 水 2 みかん(冷) 1	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 ちんげん菜 15 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 サラダ油 1 清酒 1 塩 0.4 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 豚肉(角) 30 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぷら油 5 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 さやいんげん 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 75 水 101 かぼちゃ 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 2 水 120 ハンバーグ(冷) 1 たまねぎ 7 サラダ油 1 ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 きゃべつ 30 酢 0.5 米油 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01
地産地消	地産地消		地産地消		地産地消		地産地消		地産地消	
エネルギー/たんぱく質	510kcal 18.9g	585kcal 26.5g	661kcal 21.3g	613kcal 23.5g	519kcal 18.6g	633kcal 23.1g	522kcal 22.1g	571kcal 19.8g	643kcal 23.5g	625kcal 24.8g

※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)

学校給食費:1食あたり 250円

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)

川西のいちじく(9月2日いちじくジャム)

いちじくは、川西市の特産物で、榊井ドーフィンという品種が栽培されています。甘くて実が大きいのが特徴です。川西のいちじくは、まだ暗い早朝から完熟のものを収穫し、その日のうちにお店に並ぶことから、「朝採りの恵み」という愛称があります。9月2日は、川西産のいちじくを使って、給食室で手作りのいちじくジャムをつくります。(いちじくジャムは、天候不順の場合は、中止になることがあります。)



地産地消

地産地消とは、自分たちが住んでいるところで、作られたものやとれたものを食べることをいいます。いちじくの他にも2学期中に、川西産の新米、だいこん、さといもを使用する予定です。



日・曜	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 もやしのあえもの 冷凍パン	牛乳 白飯 かきたま汁 さばの煮つけ きやべつのあえもの	牛乳 白飯 豚汁 がんとどきの含め煮 きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 ワンドンスープ えびのケチャップかけ 冷凍ぶどう	牛乳 白飯 カレー風味の肉そぼろ うずら卵のわかめスープ えだまめ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め ぶどうかん	牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが はりはり大根	牛乳 白飯 ラーメン ホイコーロー	牛乳 白飯 ハヤシライス もち麦めし ハッシュドビーフ ツナサラダ
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 75 □	精白米 75 □	精白米 75 □	精白米 75 □	精白米 75 □	精白米 60 □
	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 81	水 80
	豚肉(短冊・小) 20 ○*	鶏卵 25 ○	豚肉(スライス) 10 ○	ワンドン皮(乾) 10 □	豚挽肉 30 ○	じゃがいも 20 □	ふ 1.5 □	牛肉(スライス) 20 ○	中華めん(冷) 40 □	水 105
	ちくわ 10 ○	豆腐(冷) 25 ○	じゃがいも 20 □	合挽肉(3.2) 10 □	たまねぎ 20 △	豆腐(冷) 20 ○	わかめ(乾) 0.5 ○	じゃがいも 80 □	鶏肉(若5) 20 ○	牛肉(細切) 35 ○
	じゃがいも 70 □	にんじん 15 △	緑豆もやし 15 △	にんじん 15 △	にんじん 15 △	油あげ(冷) 5 ○	にんじん 15 △	たまねぎ 40 △	にんじん 20 ○	たまねぎ 70 △
	たまねぎ 50 △	葉ねぎ 5 △	にんじん 15 △	緑豆もやし 15 △	ピーマン 10 △	わかめ(乾) 0.5 ○	みつば 3 △	糸こんにやく 35 △	きやべつ 15 △	にんじん 20 △
	にんじん 20 △	しょうゆ(淡) 5	つきこんにやく 10 △	葉ねぎ 5 △	カレー粉 0.4	にんじん 15 △	干し椎茸(スライス) 0.5 △	にんじん 25 △	緑豆もやし 15 △	マジックルーム(水煮) 10 △
	さやいんげん 3 △	清酒 1	ごぼう(さががき) 5 △	干し椎茸(スライス) 0.5 △	しょうゆ(濃) 3	葉ねぎ 5 △	しょうゆ(淡) 4	サラダ油 1 □	葉ねぎ 5 △	にんにく 0.3 △
	サラダ油 1 □	塩 0.2	みそ(赤) 9 ○	しょうゆ(淡) 4	さとう(三温) 1 □	みそ(赤) 9 ○	清酒 1	しょうゆ(濃) 4	さとう(三温) 3 □	サラダ油 1 □
しょうゆ(濃) 4.5	けずりぶし(だし用) 3	煮干し(だし用) 1	清酒 1	*うずら卵(水煮) 25 ○	けずりぶし(だし用) 2	塩 0.2	みりん 1	水 3	小麦粉 6 □	
さとう(三温) 3	でんぶん 1 □	けずりぶし(だし用) 1	塩 0.2	わかめ(乾) 0.6 ○	煮干し(だし用) 1	水 120	みりん 1	水 20	バター(調) 6 □	
みりん 1	水 130	水 120	こしょう(黒) 0.02	鶏肉(若5) 15 ○	こぶ(だし用) 0.5	水 120	水 1	こしょう(白) 0.02	トマトペースト 8 △	
けずりぶし(だし用) 1	さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○	水 120	ガーリック 0.02	にんじん 15 △	水 15 △	豚肉(スライス) 30 ○	こぶ(だし用) 0.5	0.02	ソース(ウスター) 4	
水 20	しょうが 1 △	がんとどき(煮つけ・冷) 1枚 ○	ごま油 0.3 □	緑豆もやし 15 △	水 15 △	たまねぎ 10 △	かつお(一ロ・冷) 40 ○	にんじん 5 △	しょうゆ(濃) 2	
緑豆もやし 50 △	しょうゆ(濃) 3	さとう(三温) 2 □	煮干し(だし用) 1	しょうゆ(淡) 4	清酒 1	にんじん 5 △	でんぶん 10 □	酢 1.2	鶏手羽先(だし用) 15	
しょうゆ(淡) 2	さとう(三温) 2.4	しょうゆ(濃) 2.4	こぶ(だし用) 0.5	清酒 1	塩 0.2	葉ねぎ 3 △	てんぶら油 4 □	しょうゆ(淡) 1	葉ねぎ(だし用) 1	
酢 0.5	みりん 0.4	みりん 0.4	水 130	塩 0.2	しょうが 0.5 △	しょうが 0.5 △	しょうが 1 △	さとう(三温) 0.3 □	にんじん(だし用) 0.5	
さとう(三温) 0.2 □	水 20	水 20	えび(51～60・冷) 50 ○	こしょう(白) 0.02	サラダ油 0.5 □	しょうが 0.5 △	清酒 3	みそ(赤) 1.5 ○	しょうが(だし用) 0.3	
辛子 0.03	きゅうり 30 △	でんぶん 8 □	えび(51～60・冷) 50 ○	ガーリック 0.02	しょうゆ(濃) 2.5	サラダ油 0.5 □	みそ(赤) 1.5 ○	さとう(三温) 1.5 □	にんにく(だし用) 0.2	
パンアップル(冷) 1袋 △	きやべつ 40 △	さとう(三温) 8 □	でんぶん 8 □	こしょう(白) 0.02	さとう(三温) 1 □	しょうゆ(濃) 2.5	さとう(三温) 1.5 □	みそ(赤) 1.5 ○	にんにく(だし用) 0.2	
	にんじん 5 △	ケチャップ 3	さとう(三温) 8 □	こぶ(だし用) 0.5	こぶ(だし用) 0.5	みりん 0.5	みそ(赤) 1.5 ○	みそ(赤) 1.5 ○	水 130	
	しょうゆ(淡) 2	みりん 1	ケチャップ 3	水 120	えだまめ 15 △	ぶどう果汁 25 △	しょうゆ(濃) 0.5	しょうゆ(濃) 0.5	きやべつ 35 △	
	酢 0.5	さとう(三温) 1 □	みりん 1	水 120		寒天(フレーク) 0.6 ○	しょうゆ(濃) 0.5	水 4.5	豚肉(スライス) 20 ○	
	さとう(三温) 0.2 □	みりん 0.5	さとう(三温) 1 □	水 120		さとう(上白) 5 □	水 4.5	水 4.5	赤ピーマン 3 ○	
			清酒 1	えだまめ 15 △		水 25	いりごま 0.7 □	いりごま 0.7 □	にんにく 0.2 △	
			ぶどう(冷) 1袋 △				きゅうり 30 △	きゅうり 30 △	ごま油 0.5 □	
							しょうゆ(淡) 1.2	しょうゆ(淡) 1.2	豆板醤 0.1	
							酢 0.5	酢 0.5	甜面醬(フィナンジャン) 2	
							さとう(三温) 0.1 □	さとう(三温) 0.1 □	しょうゆ(濃) 1.3	
									でんぶん 0.3 □	

※「*」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でも、「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。

生活リズムをととのえよう 「早寝早起き朝ごはん」



夏休み明け、「朝なかなか起きられない」「体がだるい」「やる気が出ない」ということはありませんか。
 規則正しい生活習慣が大切です。「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。
睡眠: 心身ともに1日の疲れを回復させます。深い睡眠が得られるほど成長ホルモンが多く分泌されます。
朝の光: 朝の光を浴びることで、体内時計が1日のリズムをきちんと刻むことができます。
朝ごはん: 脳や体にスイッチが入ります。元気に活動するためには、朝ごはんが大切です。脳のエネルギー源となるブドウ糖をふくむごはんなどの主食(炭水化物)を基本に、たんぱく質やビタミンなど、いろいろな食べ物を食べましょう。

名残の夏野菜で体をいたわろう

1学期から給食に取り入れてきた夏野菜ですが、残暑が厳しい9月まで使います。ゴーヤ、ズッキーニ、モロヘイヤ、とうがん、かぼちゃ、なす、きゅうり、ピーマンなどを使います。
 お店では1年中手に入れることができても、旬にとれた野菜のほうが、栄養価が高いです。また、私たちの体にとっても、夏が旬の野菜は水分を補い、体を冷やす働きがあります。冬が旬の野菜は、体を温めてくれます。
 9月は名残の夏野菜を食べて、体をいたわりましょう。

