

令和4年度(10月3日～10月31日)

10月 学校給食献立表

中学校給食センター ※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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 肉じゃが ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さばの煮つけ ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 レタススープ ツナそぼろ	牛乳 白飯 えびのワンタンスープ 酢豚 もやしナムル	牛乳 白飯 さつまいもごはん だいこんのみそ汁 さんまの塩焼き はくさいの和え物	牛乳 白飯 さつま汁 まぐろの照り焼きソース えだまめ	牛乳 白飯 中華スープ 厚揚げの香味ソース ブロッコリーの和え物	牛乳 白飯 ひよこ豆のキーマカレー 白身魚のからあげ きやべつサラダ	牛乳 白飯 鉢伏汁 豚肉とキャベツのしょうが炒め ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 フェイジョン 鶏肉のマスタード焼き はくさいのレモン和え	牛乳 白飯 こまつなのみそ汁 じゃがいもを鶏そぼろ煮 大根とツナの和え物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 80□ さつまいも 25□ 清酒 5 塩 1 水 110	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140
	ちくわ 5○ だいこん 20△ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 20△ えのきだけ 10△ みつば 5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 0.5○ 水 130	じゃがいも 25□ * 豆腐(冷) 25○ * 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 20△ 葉ねぎ 6△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 1 水 130	レタス 20△ * 鶏卵 20○ にんじん 10△ 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 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5○ 水 130	ワンタン皮(乾) 10□ えび(80～120・冷) 20○ 清酒 1 にんじん 15△ ちんげん菜 15△ 葉ねぎ 5△ * 豆腐(冷) 5○ * 油あげ(冷) 5○ にんじん 10△ 葉ねぎ 6△ みそ(赤) 10△ けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 1 水 130	だいこん 30△ わかめ(乾) 25○ * 豆腐(冷) 5○ にんじん 10△ 葉ねぎ 6△ みそ(赤) 10△ けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし) 1 水 130	鶏肉(若5) 15○ だいこん 21△ さつまいも 20□ ごぼう(さきがき) 15△ にんじん 10△ 葉ねぎ 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□ 水 60○ * 厚揚げ(ミニ・冷) 50○ 葉ねぎ 3△ しょうが 0.5△ しょうゆ(濃) 3.6 さとう(三温) 1.8□ 酢 2 水 6 * えだまめ 15△ 塩 0.2	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 上新粉 6□ オリーブ油 6□ カレー粉 0.6 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 水 130	* 合挽肉(4.8) 30○ * 鶏肉(若5) 20○ ひよこ豆 10 たまねぎ 20△ にんじん 0.3△ サラダ油 1□ 上新粉 6□ オリーブ油 6□ こしょう(黒) 0.02 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 水 130	* 鶏肉(若5) 20○ * 大豆(むし) 0.5△ * ベーコン 10○ じゃがいも 30□ たまねぎ 5△ にんにく 0.3△ サラダ油 1□ 清酒 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 ソース(ウスター) 2 カット昆布(だし) 0.5○ 水 130	白いんげん(ゆで) 30○ * 大豆(むし) 10○ * ベーコン 10○ じゃがいも 30□ たまねぎ 30△ にんにく 0.1△ サラダ油 1□ ケチャップ 8 しょうゆ(濃) 5 ソース(ウスター) 3 カット昆布(だし) 0.5○ 水 130	油あげ(冷) 5○ たまねぎ 20△ こまつな 20△ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 10△ たまねぎ 15△ にんにく 0.1△ 煮干し(だし用) 1 水 130
※栄養三色(□○△)	<p><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)</p>										
エネキ-/たんぱく質	690kcal 22.0g	759kcal 31.5g	665kcal 23.0g	733kcal 26.3g	725kcal 26.7g	787kcal 35.3g	653kcal 25.2g	829kcal 30.4g	696kcal 28.4g	766kcal 31.3g	647kcal 22.8g



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、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、ゼラチン、アーモンド)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。



令和4年度（10月3日～10月31日）

10月 学校給食献立表


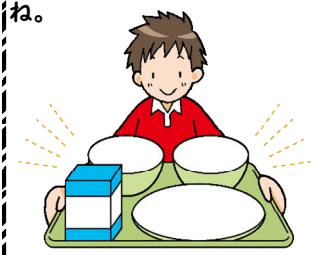
川西市中学校給食センター

日・曜	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 かつおのカレーソース れんこんサラダ	牛乳 白飯 なめこ汁 高野豆腐の含め煮 いかのあえもの	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ にんじんサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 ごぼう天の甘辛煮 ポテトサラダ(甘酢)	牛乳 白飯 野菜スープ ハンバーグ きやべつサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 かんぴょうの炒め煮 エビサラダ	牛乳 白飯 沢煮椀 わかさぎのいそべ揚げ きやべつのゆかり和え	牛乳 白飯 ミネストローネ 鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根 みかん
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140	牛乳 1本 ○ 精白米 100 □ 水 140
	* 豚肉(スライス) 25 ○ じゃがいも 15 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130	なめこ 10 △ だいこん 20 △ にんじん 5 △ じゃがいも 15 ○ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	だいこん 30 △ 豆腐(冷) 25 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 10 △ 葉ねぎ 6 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	* 鶏卵 20 ○ まいたけ 5 △ にんじん 5 △ えのきだけ 5 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 1 清酒 5 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □	じゃがいも 20 ○ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ 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 カット昆布(だし) 1.5 ○ 水 130	* 豆腐(冷) 20 ○ だいこん 15 △ むきさといも 15 ○ にんじん 10 △ ごぼう(さきさき) 10 △ つきこんにやく 10 △ れんこん 5 △ 葉ねぎ 5 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130	* 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 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 カット昆布(だし) 0.5 ○ 水 130	じゃがいも 25 ○ ホールコーン(冷) 5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ トマト(水煮) 20 △ 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし) 1.5 ○ 水 130	* 牛肉(スライス) 30 ○ 厚揚げ(ミニ・冷) 20 ○ ふ 2 □ たまねぎ 40 △ はくさい 35 △ 糸こんにやく 30 △ にんじん 20 △ 根深ねぎ 10 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 7 さとう(三温) 4 □ みりん 1
かつお(一ロ・冷) 60 ○ でんぷん 10 □ てんぷら油 8 □ カレー粉 0.3 酢 2 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 3 □ * カットベーコン 5 れんこん 20 △ にんじん 5 △ ごぼう(さきさき) 10 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8 □	* 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 20	* 鶏肉(若10) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ すだち(果汁) 2 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 にんじん 30 △ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	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 じゃがいも 35 □ ブロッコリー 15 △ ホールコーン(冷) 5 △ 酢 3 塩 0.2 さとう(三温) 1.1 □ こしょう(白) 0.01 米油 1 □ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	* 合挽肉(3.2) 50 ○ たまねぎ 15 △ パン粉 5 □ 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 にんじん 0.01 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 きやべつ 50 △ 酢 1 米油 1 □ 塩 0.3 こしょう(白) 0.02	かんぴょう(乾) 4 △ * 牛肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.4 △ サラダ油 0.8 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 □ 水 15 きやべつ 30 △ * えび(80～120・冷) 10 ○ たまねぎ 10 △ オリーブ油 1.5 □ 酢 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 辛子 0.03 さとう(三温) 1.4 □	わかさぎ(冷) 35 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 □ あおのり 0.3 □ てんぷら油 5 □ きやべつ 30 △ だいこん 20 △ ゆかり 0.2 しょうゆ(淡) 0.4 塩 0.1	* 鶏肉(若10) 60 ○ にんにく 0.5 △ しょうが 0.3 △ ごま油 0.8 □ しょうゆ(濃) 6.2 □ さとう(三温) 2.2 □ きやべつ 35 △ にんじん 5 △ 緑豆もやし 10 △ 塩 0.3 さとう(三温) 0.8 □ 酢 2.5 オリーブ油 1 □ こしょう(白) 0.01	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 □ みかん 1 □	


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、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

今、世界では誰も飢えることはないだけの食料があるはずなのに、満足に食事をとることができない人々がたくさんいます。一方、日本では食べ残し等の大量の食品ロスがあり、これだけで世界の人々を飢えから救うことができると言われています。今一度、個人の栄養バランスにとどまらず、地球規模でバランスの良い食生活を送るために一人ひとり何ができるか考えてみる機会にしたいですね。

米を食べていますか？
米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。



ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味があっさりしているため、いろいろな料理に合います。

ごはん
栄養バランス
をアップ!!

	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
中学	818kcal 36.9g	641kcal 27.2g	757kcal 27.9g	641kcal 21.7g	704kcal 25.6g	672kcal 21.7g	658kcal 24.9g	657kcal 26.6g	738kcal 24.6g