

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)		
献立名	牛乳 白飯 レタススープ チャブチェ		牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 すまし汁 えだまめ		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 白飯 八宝菜 マーボーなす		牛乳 白飯 ソイシチュー 豚肉のマリネ		牛乳 白飯 そばろ煮 ゆばと野菜のおかか煮		牛乳 白飯 うずら卵のわかめ汁 豆腐チャンプル		牛乳 白飯 さつまいもごはん たまねぎのみそ汁 ごぼう天の甘辛煮 もやしのあえもの		牛乳 白飯 沢煮椀 まぐろの照り煮 みかん		牛乳 白飯 せんべい汁 さんまの煮つけ だいこんのあえもの		
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	75	精白米	75	精白米	75	精白米	60	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	
	レタス	20	牛肉(スライス)	25	さつまいも	20	豚肉(スライス)	20	鶏肉(若5)	20	合挽肉(4.8)	30	*うずら卵(水煮)	25	清酒	5	豚肉(細切)	20	おつゆせんべい	8	
	豚肉(スライス)	10	たまねぎ	45	豆腐(冷)	20	いか(かのこ・冷)	20	じゃがいも	50	じゃがいも	80	わかめ(乾)	0.6	塩	0.8	ゆば(乾)	2	鶏肉(若5)	10	
	*鶏卵	20	糸こんにゃく	10	油あげ(冷)	5	えび(80-120・冷)	10	たまねぎ	40	たまねぎ	60	鶏肉(若5)	15	水	80	にんじん	15	はくさい	20	
	にんじん	10	サラダ油	0.5	わかめ(乾)	0.5	清酒	1.5	にんじん	20	にんじん	25	にんじん	15	たまねぎ	20	だいこん	15	にんじん	10	
	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(濃)	3	にんじん	15	たまねぎ	40	パセリ(乾)	0.03	サラダ油	1	たまねぎ	15	油あげ(冷)	5	えのきだけ	10	しめじ	5	
	清酒	1	さとう(三温)	1.5	葉ねぎ	5	ちんげん菜	15	豆乳	40	しょうゆ(濃)	6	しょうゆ(淡)	4	油あげ(乾)	0.5	みつば	3	葉ねぎ	5	
	塩	0.2	みりん	0.5	みそ(赤)	9	緑豆もやし	20	ぶどう酒(白)	1	さとう(三温)	3.5	清酒	1	わかめ(乾)	0.5	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4	
	こしょう(黒)	0.02	豆腐(冷)	20	けずりぶし(だし用)	2	にんじん	15	塩	0.8	みりん	1	塩	0.2	にんじん	15	清酒	1	しょうゆ(濃)	1	
	ガーリック	0.02	わかめ(乾)	0.5	煮干し(だし用)	1	たけのこ(水煮)	5	こしょう(白)	0.02	水	20	水	2	葉ねぎ	5	塩	0.2	清酒	1	
	煮干し(だし用)	1	にんじん	15	水	120	干し椎茸(スライス)	0.5	ガーリック	0.02	ゆば(乾)	2	水	130	麦みそ	10	けずりぶし(だし用)	1	塩	0.2	
	こんぶ(だし用)	0.5	えのきだけ	10	いわし(開)	1枚	にんにく	0.3	こんぶ(だし用)	0.5	ちんげん菜	30	豆腐(冷)	20	けずりぶし(だし用)	2	こんぶ(だし用)	0.5	けずりぶし(だし用)	2	
	でんぶん	1	みつば	3	塩	0.3	ごま油	1	でんぶん	1	にんじん	5	煮干し(だし用)	1	水	120	水	120	水	120	
	水	120	しょうゆ(淡)	4	こしょう(白)	0.04	しょうゆ(淡)	3	水	50	しょうゆ(淡)	1.8	豚肉(スライス)	15	まぐろ(角・冷)	30	煮干し(だし用)	1	さんま(筒切)	1切	
	牛肉(細切)	10	清酒	1	ガーリック	0.02	清酒	1	豚肉(スライス)	30	みりん	0.5	豚肉(スライス)	15	ごぼう天	1本	でんぶん	6	しょうが	1	
	ほろまめ(チャブチェ)	8	塩	0.2	さんしょ	0.02	塩	0.2	しょうが	0.6	しょうが	0.6	しょうが	0.6	さとう(三温)	1	じゃがいも	20	しょうゆ(濃)	2.5	
	たまねぎ	10	けずりぶし(だし用)	2	小麦粉	5	こしょう(黒)	0.03	清酒	0.6	たまねぎ	15	清酒	0.6	しょうゆ(濃)	1	にんじん	15	さとう(三温)	2	
	にんじん	5	こんぶ(だし用)	0.5	*鶏卵	3	鶏手羽先(だし用)	10	たまねぎ	15	にんにく	0.5	ごま油	0.5	みりん	0.5	てんぷら油	8	みりん	0.5	
	赤ピーマン	5	水	130	水	3	葉ねぎ(だし用)	1	にんじん	5	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2	水	15	さとう(三温)	1.5	こんぶ(だし用)	0.5	
	干し椎茸(スライス)	0.5	えだまめ	15	パン粉	10	にんじん(だし用)	0.5	サラダ油	0.5	にんじん	5	さとう(三温)	0.5	緑豆もやし	50	さとう(三温)	1.5	水	20	
にんにく	0.2	てんぷら油	6	てんぷら油	6	しょうが(だし用)	0.3	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	2	みりん	0.5	だいこん	40		
いりごま	0.5	きゃべつ	30	きゃべつ	30	にんにく(だし用)	0.2	酢	2	酢	2	こしょう(黒)	0.01	酢	0.5	水	5	花かつお	0.5		
ごま油	0.5	米油	0.5	塩	0.15	でんぶん	2	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	でんぶん	0.5	さとう(三温)	0.2	みかん	1	しょうゆ(淡)	1		
しょうゆ(濃)	2	塩	0.1	こしょう(白)	0.01	なす	20	合挽肉(4.8)	10	にんじん	10	にんじん	10	辛子	0.03	にんじん	1	酢	0.5		
さとう(三温)	0.8					なす	20	にんじん	10	たまねぎ	10	にんじん	10					さとう(三温)	0.2		
塩	0.1					にんじん	10	たまねぎ	10	にら	1	にんにく	0.2								
こしょう(黒)	0.01					しょうが	0.2			しょうが	0.2										
						ごま油	0.5			ごま油	0.5										
						豆板醤	0.1			豆板醤	0.1										
						みそ(赤)	2			みそ(赤)	2										
						さとう(三温)	1			さとう(三温)	1										
						しょうゆ(濃)	0.5			しょうゆ(濃)	0.5										
						でんぶん	0.2			でんぶん	0.2										
エネルギー/たんぱく質	542kcal 18.8g	エネルギー/たんぱく質	547kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質	697kcal 25.1g	エネルギー/たんぱく質	562kcal 24.9g	エネルギー/たんぱく質	588kcal 24.6g	エネルギー/たんぱく質	612kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質	541kcal 21.9g	エネルギー/たんぱく質	510kcal 18.8g	エネルギー/たんぱく質	669kcal 26.3g	エネルギー/たんぱく質	641kcal 24.9g	エネルギー/たんぱく質	641kcal 24.9g

10月は世界食料デー週間です。(10月16日は世界食料デー)

世界食料デー月間は世界の食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月です。世界ではすべての人が食べられるだけの食料が作られているのに、食べるものがなく、苦しんでいる人が、8億1100万人以上もいると言われています。一方で、日本ではたくさんの食べ物を世界の国々から買っているにも関わらず、年間で522万トンもの食品ロスがあります。無駄をなくし、世界のすべての人が健康的な食生活をしていくために私たちにできることは何でしょうか。

10月17日 せんべい汁

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、鶏肉や野菜の入った汁物の中にせんべいを割り入れた料理です。やませや冷害で米がとれなかった東北地方では米にかえて小麦やそばを栽培し、粉にして食べるという食文化が根付いていました。せんべい汁も、そのような食文化の中で生まれた料理です。

世界食料デーの翌日17日(月)にせんべい汁を実施します。食料を確保する努力について理解を深めてもらいたいです。



令和4年度(10月18日～10月31日)

10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	18日(火)	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 肉団子汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 豚汁 牛肉とごぼうの煮物 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ さけのマリネ	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル	牛乳 白飯 きざみうどん ひじきの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のすだちソースかけ はくさいのあえもの	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 きのこごはん じゃがいものみそ汁 豚肉とこまつなの炒め煮	牛乳 白飯 すぎやき にらサラダ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75	牛乳 1本 75
	精白米 101	精白米 101	精白米 101	精白米 101	精白米 101	精白米 81	精白米 101	精白米 70	精白米 50	精白米 75
	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 81	水 101	水 5	水 20	水 101
	合挽肉(3.2) 25	豚肉(スライス) 10	鶏肉(若5) 20	スパゲティ 35	合挽肉(4.8) 30	油あげ(冷) 5	豆腐(冷) 20	合挽肉(4.8) 30	まいたけ 10	牛肉(スライス) 30
	たまねぎ 5	だいこん 20	たまねぎ 40	しめじ 10	豆腐(冷) 100	干し椎茸(スライス) 0.5	だいこん 15	たまねぎ 10	しめじ 10	厚揚げ(冷) 20
	* 鶏卵 3	緑豆もやし 15	じゃがいも 30	エリンギ 7	たまねぎ 30	うどん(冷) 60	さといも 15	大豆(乾) 10	干し椎茸(スライス) 0.3	ふ 2
	しょうが 0.8	にんじん 15	にんじん 15	生しいたけ 7	にんじん 15	わかめ(乾) 0.5	にんじん 10	たまねぎ 60	油あげ(冷) 3	たまねぎ 40
	パン粉 2	つきこんにやく 10	パセリ(乾) 0.03	ベーコン 8	にんじん 10	にんじん 15	ごぼう(ささがき) 10	にんじん 20	にんじん 5	はくさい 35
	でんぶん 1	ごぼう(ささがき) 5	しょうゆ(淡) 2	たまねぎ 40	葉ねぎ 5	葉ねぎ 5	つきこんにやく 10	りんご 5	しょうゆ(淡) 7	糸こんにやく 30
	しょうゆ(濃) 0.5	葉ねぎ 5	ぶどう酒(白) 1	にんじん 20	しょうが 1	しょうゆ(淡) 6	れんこん 5	にんにく 0.3	清酒 5	にんじん 20
	清酒 0.5	みそ(赤) 9	塩 0.6	にんにく 0.5	にんにく 0.3	清酒 1	葉ねぎ 5	サラダ油 1	けずりぶし(だし用) 1	根深ねぎ 10
	緑豆もやし 15	煮干し(だし用) 1	こしょう(白) 0.02	オリーブ油 1	ごま油 1	けずりぶし(だし用) 3	ごま油 1	小麦粉 6	こんぶ(だし用) 0.5	サラダ油 1
	にんじん 15	けずりぶし(だし用) 1	ガーリック 0.02	しょうゆ(淡) 5	しょうゆ(淡) 5	こんぶ(だし用) 0.5	しょうゆ(淡) 4	バター(調) 6	水 83	しょうゆ(濃) 7
	葉ねぎ 5	水 120	鶏手羽先(だし用) 10	ぶどう酒(白) 1	みそ(赤) 10	水 130	しょうゆ(濃) 1	カレー粉 0.6	じゃがいも 20	さとう(三温) 4
	しょうゆ(淡) 4	牛肉(スライス) 20	にんじん(だし用) 0.5	塩 0.2	さとう(三温) 1	ひじき 2	けずりぶし(だし用) 2	ソース(ウスター) 4	豆腐(冷) 20	みりん 1
	清酒 1	ごぼう(洗い) 20	たまねぎ(だし用) 0.5	こしょう(白) 0.02	清酒 1	鶏肉(若5) 10	水 110	ケチャップ 3	油あげ(冷) 5	にら 15
	塩 0.2	さやいんげん 5	ペーリーフ 0.03	ハム 10	でんぶん 1	大豆(乾) 5	水 50	ケチャップ 2	しょうゆ(濃) 0.5	ハム 5
	けずりぶし(だし用) 1	サラダ油 0.5	水 120	きゃべつ 30	水 5	にんじん 5	鶏肉(若10) 50	ぶどう酒(赤) 1	わかめ(乾) 0.5	はるさめ 4
	水 120	しょうゆ(濃) 2	さげ(角・冷) 40	サラダ油 0.5	切干大根 4	つきこんにやく 5	でんぶん 5	塩 0.3	にんじん 15	しょうゆ(淡) 1.5
切干大根 5	さとう(三温) 1.5	でんぶん 8	塩 0.2	糸かまぼこ(冷) 3	つきこんにやく 5	てんぷら油 8	こしょう(黒) 0.02	みそ(赤) 5	酢 0.8	
油あげ(冷) 5	みりん 0.5	でんぶら油 8	こしょう(白) 0.01	にんじん 5	しょうゆ(濃) 2.5	すだち 0.63	パブリカパウダー 0.02	けずりぶし(だし用) 9	辛子 0.03	
にんじん 5	けずりぶし(だし用) 1	たまねぎ 15	ガーリック 0.01	ほうれんそう 5	さとう(三温) 2	しょうゆ(濃) 2	水 75	煮干し(だし用) 1		
干し椎茸(スライス) 0.5	水 5	にんじん 10		にんにく 0.1	みりん 0.5	はくさい 55	ブロッコリー 25	水 120		
しょうゆ(濃) 2.5	きゃべつ 30	しょうゆ(淡) 2.2		ごま油 0.5	りんご果汁 25	いりごま 0.5	花かつお 0.5	豚肉(スライス) 10		
さとう(三温) 1.5	にんじん 5	さとう(三温) 1.1		しょうゆ(淡) 2	寒天(フレーク) 0.6	しょうゆ(淡) 1	しょうゆ(淡) 1	しょうが 0.3		
みりん 0.5	しょうゆ(淡) 2			酢 1	さとう(上白) 5	酢 0.5	酢 0.5	しょうゆ(濃) 1		
けずりぶし(だし用) 1	さとう(三温) 0.2				水 25	さとう(三温) 0.2	米油 0.5	こまつな 30		
水 10	さとう(三温) 0.2						さとう(三温) 0.1	厚揚げ(ミニ・冷) 15		
								サラダ油 0.5		
								しょうゆ(濃) 1.5		
								みりん 0.5		
								さとう(三温) 0.5		


食育の日



\*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。


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)

### 秋の味覚を味わおう！




10月の献立にはきのこ、さんま、ごぼう、だいこん、はくさい、さつまいもなど秋冬に旬を迎える食材が登場します。

13日のさつまいもごはんは、「さつまいもの日」にちなんでいます。さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里」とよぶことから10月13日は「さつまいもの日」とされています。



### 川西市の完全米飯給食



川西市は平成22年に市内の小学校、養護学校の全校に炊飯設備が完成し、米飯回数が週5回となりました。ごはんを主食としているのには大きく3つの理由があります。

心身の健全な発達を助ける……ごはんを主食とすることで、和食中心の栄養バランスの取れた食事となります。

食料自給率を上げる……自給率の高いお米を食べることが国内の生産を高めることにつながります。

地産地消の推進……給食では兵庫県産のお米を使っています。地元でとれたものを地元で消費することで、輸送エネルギーの削減になり、地元農業の活性化につながります。