

令和4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(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ じゃがいもの中華炒め	牛乳 白飯 だいきんのみそ汁 魚のからあげ(トロ口あんかけ) はたはたのからあげ たまねぎと厚揚げのトロ口煮	牛乳 白飯 ちゃんこなべ かしこ煮	牛乳 かめし かきたま汁 きゃべつと鶏そぼろ煮 みかん	牛乳 白飯 豚汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 だいきんのあえもの	牛乳 白飯 ソイシチュー 貝柱とブロッコリーのソテー	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 みそ汁 ほうれんそうのあえもの	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) 野菜スープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 つくね汁 あらめと大豆の煮物 みかん
材料名および使用量(g)	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 しょうゆ(淡) 4 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 じゃがいも(細切) 35 豚肉(細切) 10 にんじん 5 しょうが 0.3 にんにく 0.1 いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 清酒 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 だいきん 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 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 上新粉 2尾 てんぷら油 8 たまねぎ 20 厚揚げ(ミニ・冷) 15 しめじ 10 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 けずりぶし(だし用) 1 でんぶん 0.6 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 ボール天 15 油あげ(冷) 5 はくさい 15 糸こんにやく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 にら 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 かんぴょう(乾) 3 干し椎茸(スライス) 0.7 高野豆腐(1/60) 2.2 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 70 水 101 かに(冷) 8 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 鶏卵 25 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 さつまいも 20 大豆(むし) 8 でんぶん 2 かえりちりめん(乾) 5 てんぷら油 3 いりごま 1 清酒 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 だいきん 40 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 でんぶん 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 ごぼう(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 さつまいも 20 大豆(むし) 8 でんぶん 2 かえりちりめん(乾) 5 てんぷら油 3 いりごま 1 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 だいきん 40 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 水 101 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 糸こんにやく 10 根深ねぎ 10 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぶん 1 水 50 貝柱(冷) 10 清酒 0.5 ブロッコリー 25 バター(調) 0.5 しょうゆ(淡) 1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 水 101 りんご 30 てんさい糖 6 レモン(川西市産) 0.18 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 水 120 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(短冊・小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 たまねぎ 50 さやいんげん 3 しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 切干大根 4 しらす干し 2 にんじん 5 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏挽肉(細) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 あらめ 3 大豆(乾) 5 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.8 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 みかん 1	
	<p>※栄養三色(□○△)                      &lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;                      □...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>				<p>いい歯の日</p>		<p>※「※」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"などを目的に使用することがあります。</p>			
	エネルギー/たんぱく質 577kcal 19.6g	エネルギー/たんぱく質 651kcal 22.1g	エネルギー/たんぱく質 515kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 541kcal 19.8g	エネルギー/たんぱく質 599kcal 22.8g	エネルギー/たんぱく質 538kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 563kcal 21.4g	エネルギー/たんぱく質 545kcal 26.4g	エネルギー/たんぱく質 580kcal 20.0g	エネルギー/たんぱく質 572kcal 22.2g

いい歯の日 (11月8日)

いつまでもおいしく楽しく食事をするためには、歯の健康を保つことが大切です。よく噛むことは虫歯を予防し、歯を支えているあごを丈夫にするだけでなく、消化を助け、脳を活性化するなど、身体によい働きがたくさんあります。給食では、よく噛んで食べることを意識してもらえらるるよう、「大豆と小魚と芋の揚げ煮」を出します。どの食材も噛むほどにいい味がでてきます。しっかり噛んで食べてほしいと思います。



11月の地産地消

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です。今月は、11日(金)のりんごジャムに川西市産のレモンを使用します。また、14日(月)から川西市産のお米(キヌヒカリ)の新米を炊いた白飯も、数回実施します。学校給食に川西市産の新米を使うのは、今年度が初めての取り組みです。今年は夏の気候が良く、順調にお米の収穫ができたそうです。作ってくださった農家の方々に感謝して、良く味わっていただきましょう。



令和4年度(11月16日～11月30日)

11月 学校給食献立表

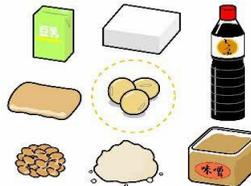
川西市教育委員会

※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	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
献立名	牛乳 白飯 いも子汁 うの花のいり煮	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつたあげ もやしのあえもの	牛乳 いり大豆ごはん かす汁 こまつなの煮びたし	牛乳 白飯 わかめ汁 五目炒め煮 ぶどうかん	牛乳 白飯 カレーうどん 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 けんちん汁 さばの煮つけ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 ハヤシライス 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ カリフラワーソテー	牛乳 白飯 おでん はくさいのあえもの	牛乳 白飯 さつま汁 高野豆腐のオランダ煮	牛乳 白飯 ロールパン スパゲティイタリアン ブロッコリーサラダ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 さといも 30 牛肉(スライス) 20 だいこん 20 つきこんにやく 15 にんじん 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 100 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ(冷) 2 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 干し椎茸(スライス) 0.2 サラダ油 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 15	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 豆腐(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 えのきだけ 10 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(短冊) 40 しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 上新粉 10 てんぷら油 6 緑豆もやし 50 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 65 精白米 75 発芽玄米 5 いり大豆 3 鶏肉(若5) 15 油あげ(冷) 3 にんじん 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 塩 83 さけ(焼-皮なし-冷) 10 油あげ(冷) 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 さといも 20 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 水 120 こまつな 30 にんじん 5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 わかめ(乾) 0.6 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 水 100 水菜 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 緑豆もやし 20 みりん 5 いりごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ぶどう果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 60 精白米 81 水 81 うどん(冷) 20 豚肉(スライス) 65 たまねぎ 20 にんじん 10 葉ねぎ 5 サラダ油 1 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1 水 110 水 1 しょうが(三枚おろし-冷) 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 ゆば(乾) 2 はくさい 30 こまつな 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 豆腐(冷) 20 れんこん 15 さといも 15 にんじん 10 ごぼう(さがき) 10 つきこんにやく 10 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 4 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 カリフラワー 20 きゃべつ 20 ペーコン 5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 牛肉(スライス) 20 ポール天 20 うずら卵(水煮) 15 厚揚げ(冷) 20 じゃがいも 50 だいこん 30 にんじん 20 板こんにやく 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20 はくさい 55 いりごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 鶏肉(若5) 15 だいこん 20 さつまいも 20 ごぼう(さがき) 10 にんじん 10 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 サラダ油 1 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 高野豆腐(1/60) 4 でんぶん 4 花かつお 4 かに(冷) 10 はくさい 20 しめじ 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 75 精白米 101 水 101 ロールパン(40/60/80) 1袋 スパゲティ 35 合挽肉(4.8) 25 たまねぎ 40 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 5 にんにく 0.5 オリーブ油 1 ケチャップ 15 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 カリフラワー 20 きゃべつ 20 ペーコン 5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	
			食育の日		和食の日					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)
	学校給食費：1食あたり 250円									
	エネルギー/たんぱく質 536kcal 18.7g	エネルギー/たんぱく質 609kcal 22.9g	エネルギー/たんぱく質 537kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 528kcal 18.6g	エネルギー/たんぱく質 520kcal 19.9g	エネルギー/たんぱく質 615kcal 25.2g	エネルギー/たんぱく質 656kcal 21.9g	エネルギー/たんぱく質 631kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 580kcal 19.6g	エネルギー/たんぱく質 590kcal 24.6g

すがたをかえる大豆 (3年生国語科)

3年生が国語科で「すがたをかえる大豆」を学習するのに合わせ、今月の給食には大豆、大豆からできている大豆製品を多く取り入れています。大豆は「大いなる豆」「大切な豆」として、昔から日本の食卓に欠かすことができない食べ物です。今月の献立表の中から、大豆・大豆製品を探してみたり、大豆が色々な食べ物に変身している様子を実際の給食で確かめてみましょう。



和食の日 (11月24日)

和食は世界に誇れる日本の食文化です。海・山・里でとれる豊かな食材を使用し、栄養バランスが良く、季節感にあふれ、年中行事との密接な関わりがあることが和食の特徴です。米飯給食を通じて、子どものころから和食に親しみ、大切に作る心を育てていきたいと思っております。そして、大切な食文化を未来に伝えていくことを願っています。

