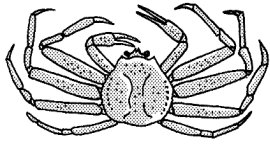


令和4年度(11月1日~11月30日)

11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	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)	16日(水)	
献立名	牛乳 白飯 ちゃんこ鍋 あらめと大豆の煮物 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 白飯 けんちん汁 さんまの煮つけ うの花のいり煮	牛乳 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ とんかつ きやべつサラダ	牛乳 白飯 かに汁 はたはたのから揚げ ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 おでん ハムサラダ みかん	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 牛肉とにらの炒め煮 はくさいのレモン和え	牛乳 白飯 もち麦入りごはん わかめスープ さばのチヨリム 大根と水菜の中華和え	牛乳 白飯 いも子汁 厚揚げの炒め煮 三色おひたし	牛乳 白飯 古代米ごはん のっぺい汁 牛肉と玉ねぎのしくれ煮 だいこんなます	牛乳 白飯 八宝菜 ブロッコリーの中華和え ポークしゅうまい	牛乳 白飯 ワンタンスープ タツテイギム チャブチエ	
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	牛乳 1本	
	精白米 100	精白米 100	精白米 95	精白米 100	精白米 100	精白米 100	精白米 90	精白米 100	精白米 95	精白米 100	精白米 100	
	水 140	水 140	水 142	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140	
	*鶏肉(若5) 20	*豆腐(冷) 20	*牛肉(細切) 20	*かに(冷) 20	*牛肉(スライス) 20	*平麺ビーフン 10	*わかめ(乾) 0.6	*むきさといも 20	*むきさといも 20	*いか(かのこ・冷) 20	*ワンタン皮(乾) 10	
	ポール天 15	だいこん 15	たまねぎ 20	はくさい 20	ポール天 30	たまねぎ 20	えび(80~120・冷) 20	だしこん 25	たまねぎ 20	えび(80~120・冷) 20	にんじん 15	
	油あげ(冷) 5	むきさといも 15	にんじん 10	根深ねぎ 5	*厚揚げ(ミニ・冷) 20	じゃがいも 50	清酒 1.5	つきこんやく 15	にんじん 10	はくさい 25	緑豆もやし 20	
	はくさい 20	にんじん 10	マッシュルーム(水煮) 10	生しいたけ 5	だいいん 30	ちんげん菜 15	にんじん 20	にんじん 10	ごぼう(さががき) 10	緑豆もやし 20	干し椎茸(スライス) 0.5	
	糸こんにやく 10	ごぼう(さががき) 10	にんにく 0.3	みそ(赤) 10	にんじん 20	干し椎茸(スライス) 0.5	しょうゆ(淡) 2	葉ねぎ 5	つきこんやく 10	にんじん 10	しょうゆ(淡) 4	
	にんじん 10	れんこん 5	上新粉 8	けずりぶし(だし用) 2	板こんにやく 20	しょうゆ(濃) 6.5	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(濃) 2	葉ねぎ 5	たけのこ(水煮) 5	清酒 1	
	しめじ 10	れんこん 5	上新粉 8	水 130	しょうゆ(濃) 6.5	米油 1	清酒 1	しょうゆ(淡) 2	しょうゆ(濃) 2	干し椎茸(スライス) 0.5	しょうゆ(淡) 0.5	
	緑豆もやし 10	葉ねぎ 5	オリーブ油 8	はたはた(だし・冷) 2尾	さとう(三温) 4	米油 1	塩 0.4	みりん 1	しょうゆ(淡) 2	しょうゆ(淡) 1	にんにく 0.3	しょうゆ(濃) 0.02
	にら 5	ごま油 1	トマトペースト 10	塩 0.3	みりん 20	しょうゆ(淡) 4	こしょう(白) 0.03	ガーリック 0.03	みりん 1	しょうゆ(濃) 1	こしょう(黒) 0.03	こしょう(黒) 0.02
	しょうゆ(淡) 6	しょうゆ(濃) 1	ソース(ウスター) 5	上新粉 8	緑豆もやし 30	さとう(三温) 1	こしょう(黒) 0.02	ガーリック 0.03	しょうゆ(濃) 1	しょうゆ(濃) 3	こしょう(黒) 0.03	こしょう(黒) 0.02
	清酒 1	しょうゆ(濃) 1	しょうゆ(濃) 2.5	てんぷら油 8	こまつな 20	水 20	煮干し(だし用) 1	煮干し(だし用) 1	水 130	水 130	煮干し(だし用) 2	煮干し(だし用) 1
	ごま油 0.3	水 2	ぶどう酒(赤) 1	*ゆば(乾) 2	*カットハム 5	みかん 1	カット昆布(だし) 0.5	水 130	*さば(三枚おろし・冷) 1枚	*厚揚げ(ミニ・冷) 30	*豚肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
	けずりぶし(だし用) 1	水 130	塩 0.25	はくさい 30	しょうゆ(淡) 2.5	みかん 1	水 130	水 130	しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
	カット昆布(だし) 0.5	さんま(簡切・冷) 1	こしょう(黒) 0.03	こまつな 15	酢 2	みかん 1	水 130	水 130	しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
	水 90	しょうが 1	こしょう(黒) 0.03	しょうゆ(淡) 1.5	さとう(三温) 0.7	みかん 1	水 130	水 130	しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
	あらめ 3	しょうゆ(濃) 2.5	こしょう(黒) 0.03	しょうゆ(濃) 0.2	米油 0.6	みかん 1	水 130	水 130	しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
	*大豆(むし) 20	さとう(三温) 2	水 80	さとう(三温) 0.2	みかん 1	みかん 1	水 130	水 130	しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50
にんじん 10	みりん 0.5	塩 0.45						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
米油 0.5	カット昆布(だし) 0.5	こしょう(黒) 0.04						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
しょうゆ(濃) 2.5	水 20	ガーリック 0.02						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
さとう(三温) 1.8	*おから(冷) 15	*小麦粉 6						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
みりん 0.5	*油あげ(冷) 2	水 8						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
けずりぶし(だし用) 1	つきこんやく 3	水 8						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
水 5	ごぼう(さががき) 3	*パン粉 12						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
ブロッコリー 30	にんじん 3	てんぷら油 8						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
きやべつ 20	葉ねぎ 2	きやべつ 50						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
花かつお 1	干し椎茸(スライス) 0.2	酢 1						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
しょうゆ(淡) 2	米油 0.5	米油 1						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
酢 1	さとう(三温) 2	塩 0.3						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
米油 1	しょうゆ(濃) 1	こしょう(白) 0.2						しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
さとう(三温) 0.2	しょうゆ(淡) 1							しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
	けずりぶし(だし用) 1							しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
	水 15							しょうが 0.3	しょうゆ(濃) 1	*牛肉(スライス) 40	*鶏肉(皮付若10) 50	
<p>※ 栄養三色(□○△)</p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <p>□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)</p> <p>○・・・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)</p> <p>△・・・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>川西市中学校給食センターのホームページを開設しました。</p> <p>www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuus yokuc</p>												
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	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 668kcal 27.2g	790kcal 27.3g	977kcal 32.5g	717kcal 25.2g	758kcal 26.9g	678kcal 23.8g	717kcal 31.7g	673kcal 24.2g	680kcal 22.3g	759kcal 28.6g	829kcal 26.7g		



※「\*」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。

令和4年度(11月1日~11月30日)

11月学校給食献立表

日・曜	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 野菜スープ ハンバーグ カリフラワーサラダ	牛乳 白飯 山の幸カレー ほうれんそうサラダ チーズ(スモーク)	牛乳 白飯 ちくぜん煮 厚揚げのごまソース 小松菜のかつお和え	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 かつおのカレーソース はくさいとしらすの和え物	牛乳 白飯 ざくざく汁 鶏肉の照り焼き ビーフンサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 ごぼうの土佐煮 はくさいの和え物	牛乳 白飯 すきやき にんじんサラダ みかん	牛乳 白飯 鉢伏汁 にぎすのからあげ いろどりおひたし	牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉とだいこんの煮物 水菜とソナのあえもの	
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
	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100
	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140
	じゃがいも	20	* 牛肉(スライス)	20	* 鶏肉(若5)	20	かぶ	30	* 豆腐(冷)	20
	ホールコーン(冷)	20	じゃがいも	30	じゃがいも	20	* 豆腐(冷)	20	まいたけ	5
	にんじん	10	しめじ	5	むきさといも	30	* 油あげ(冷)	5	にんじん	5
	たまねぎ	10	エリンギ	10	板こんにやく	20	わかめ(乾)	0.5	えのきだけ	5
	しょうゆ(淡)	2	たまねぎ	45	にんじん	20	にんじん	10	はくさい	5
	ぶどう酒(白)	1	にんじん	20	たけのこ(水煮)	20	葉ねぎ	5	たまねぎ	40
	塩	0.6	しょうが	0.8	れんこん	15	みそ(赤)	10	はくさい	20
こしょう(白)	0.02	にんにく	0.5	ごぼう(乱切)	15	けずりふし(だし用)	2	葉ねぎ	5	
ガーリック	0.02	米油	1	干し椎茸(スライス)	0.5	煮干し(だし用)	1	にんじん	30	
カット昆布(だし)	1	上新粉	8	米油	1	水	130	清酒	10	
水	130	オリーブ油	8	しょうゆ(濃)	6	かつお(一ロ・冷)	60	清酒	0.6	
* 合挽肉(3.2)	25	カレー粉	1	さとう(三温)	3	でんぶん	10	塩	0.2	
* 鶏挽肉(粗)	25	ソース(ウスター)	6	みりん	1	でんぶん	10	けずりふし(だし用)	2	
むきたまねぎ	20	ケチャップ	4	水	20	てんぷら油	8	カット昆布(だし)	0.5	
* パン粉	5	しょうゆ(濃)	3	* 厚揚げ(ミニ・冷)	50	酢	2	みりん	130	
塩	0.3	ぶどう酒(赤)	1	* いらりごま	4	しょうゆ(濃)	2.5	ちくわ	10	
こしょう(黒)	0.01	塩	0.4	さとう(三温)	2.5	しょうゆ(濃)	2.5	ごぼう	25	
ナツメグ	0.01	こしょう(黒)	0.02	しょうゆ(濃)	2.5	しょうゆ(三温)	3	板こんにやく	15	
ケチャップ	3	パプリカパウダー	0.02	しょうゆ(淡)	1.3	しらす干し	2	花かつお	1	
みりん	2	水	85	米油	1.5	はくさい	40	サラダ油	0.5	
さとう(三温)	1	ほうれんそう	30	酢	1.3	にんじん	5	しょうゆ(濃)	2	
しょうゆ(濃)	1	まぐろ油漬(ルー)	10	こまつな	30	しょうゆ(淡)	1.3	みりん	0.8	
カリフラワー	40	ホールコーン(冷)	10	きやべつ	20	さとう(三温)	1.2	きやべつ	35	
塩	0.1	酢	1	にんじん	5	米油	1.3	きゅうり	10	
		こしょう(白)	0.01	花かつお	0.6	酢	2.6	ピーフン	4	
		さとう(三温)	0.2	しょうゆ(淡)	1.7	さとう(三温)	1.5	米油	1.3	
		しょうゆ(濃)	1.5	さとう(三温)	0.3	みりん	0.3	酢	0.2	
		* チーズ(スモーク)	2本					さとう(三温)	0.8	
								酢	0.8	

川西市の学校給食の特徴は、主食である「おいしいごはん」と和食中心の献立です。  
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食のすばらしさ

1. 新鮮で豊かな食材が使われること。



2. 栄養バランスの良い食事であること。



3. 食事の場で季節感が楽しめること。



4. 年中行事と食の密接な関りが受け継がれていること。



食べ物の命をいただいています！

今年23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人、調理をしたり、配送したりする人たちなど、いろいろな人のおかげで毎日、食事ができることを忘れないようにしましょう。

地場産物を食べよう！

学校給食では、地場産物の活用の促進が図られています。給食に使われている地場産物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。

11月の給食では、川西市で採れたお米「コシヒカリ」を使用する期間もあります。

	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	エネルギー/たんぱく質
中学	669kcal 26.6g	823kcal 25.5g	756kcal 27.1g	757kcal 32.8g	652kcal 25.1g	599kcal 19.2g	762kcal 25.8g	689kcal 23.2g	657kcal 21.7g	