



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	でんぷん	10	塩	0.2	
* 鶏挽肉(粗)	25	ソース(ウスター)	6	みりん	1	でんぷん	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	カレー粉	0.3	みりん	130	
塩	0.3	ぶどう酒(赤)	1	* いらりごま	4	酢	2	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	さとう(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	0.5	
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	
								みかん	1	
								こしょう(白)	0.01	

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

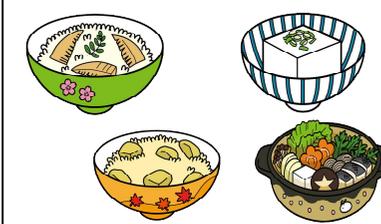
1. 新鮮で豊かな食材が使われること。



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								
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