

令和5年度(10月2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 ※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。

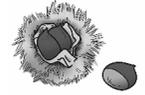
日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	牛乳 白飯 こしね汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 ワントンスープ ホイコーロー 切干大根のピリ辛和え	牛乳 白飯 あんかけうどん 鶏肉のてんぷら わかめとやしのにんにく炒め	牛乳 白飯 魚そうめん汁 こんぶの炒め煮 だいこんサラダ	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 鶏肉のみぞれ煮 きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 きのこのすまし汁 厚揚げのカレー煮 にんじんサラダ	牛乳 白飯 沢煮椀 わかさぎのからあげ さつまいもヨサダ	牛乳 栗ごはん はくさいのみそ汁 鶏肉のごまソース 切干大根の煮物	牛乳 白飯 中華スープ マーボーだいこん もやしナムル	牛乳 白飯 パンキンシチュー ポロニアムステーキ コールスローサラダ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豆腐(冷) 20 だいこん 30 生しいたけ 10 にんじん 10 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *さば(三枚おろし) 1 塩 0.2 ひじき 2 ごぼう(さきさき) 20 にんじん 20 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 3 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 2.5 みりん 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *ワントン皮(乾) 10 緑豆もやし 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 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 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 100 *鶏肉(さきみ・カツ) 1本 豚肉(スライス) 30 きやべつ 30 赤ピーマン 5 にんにく 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 *甜面醤(フランドンヤ) 1.5 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 0.3 切干大根 4 にんじん 15 にら 10 酢 3 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 塩 0.1 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 80 水 112 *うどん(冷) 65 魚そうめん 25 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 0.2 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25 にんじん 15 糸こんにやく 10 干し椎茸(スライス) 0.5 *いりごま 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 だいこん 2.5 まぐろ油漬(フレーク) 10 きやべつ 25 しょうゆ(淡) 2.5 酢 2 さとう(三温) 0.7 米油 0.6	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *油あげ(冷) 3 たまねぎ 15 にんじん 10 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *鶏肉(若20) 60 だいこん 20 しょうが 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 4 みりん 2 きやべつ 40 にんじん 5 花かつお 0.6 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 生しいたけ 5 えのきだけ 5 *豆腐(冷) 25 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 つきこんにやく 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *厚揚げ(ミニ・冷) 30 *豚バラ(スライス) 25 じゃがいも 10 根深ねぎ 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 清酒 0.5 水 10 にんじん 30 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 15 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	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚バラ(スライス) 30 かまぼこ 5 にんじん 15 だいこん 10 生しいたけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 わかさぎ(冷) 40 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 *てんぷら油 5 さつまいも 35 にんじん 10 レーズン 2 *マヨネーズ 10 塩 0.2 レモン果汁 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 80 水 20 清酒 2 塩 0.1 水 110 はくさい 30 *豆腐(冷) 25 *油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 水 130 *鶏肉(若10・皮つき) 60 *いりごま 1 *すりごま 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 0.7 米油 0.7 酢 0.6 切干大根 6 にんじん 15 つきこんにやく 10 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 0.5 けずりふし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 25 はくさい 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 水 130 まぐろ油漬(フレーク) 25 だいこん 40 にんじん 10 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 みそ(赤) 3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 でんぷん 0.3 水 5 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 ごま油 0.5 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 かぼちゃ 20 *鶏肉(若5) 30 たまねぎ 40 さつまいも 20 にんじん 20 上新粉 7 オリーブ油 7 *牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 1 *ポロニアム(60・冷) 1枚 米油 0.5 きやべつ 35 緑豆もやし 10 にんじん 5 酢 2.5 オリーブ油 1 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	

10月27日
十三夜

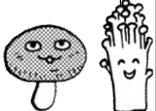
日本では、中秋の名月(十五夜)と後の名月(十三夜)に月見を行う習慣があります。

十三夜は旧暦の9月13日で、ちょうど収穫期に入る栗や豆を供えることから「栗名月」や「豆名月」といわれるようになりました。

今年の十三夜は10月27日です。給食では、栗名月にちなんで栗ごはんを提供する予定です。



<群馬県>
郷土料理



十三夜

<世界食料デー月間>

世界食料デー月間は10月16日の世界食料デーをきっかけとして、飢餓や食料問題について考える1ヵ月です。今世界では、約8億2800万人、10人に1人が飢餓に苦しんでいるといわれています。日本では食料を半分以上輸入に頼っている現状がありますが、反対に多くの食料を廃棄しています。(令和3年度は523万トン) 食べる幸せを世界中のみんなと分かち合うために、食べ方について考えてみましょう。10月16日の献立は「全部食べる」をテーマとして、骨まで食べられるししゃも、豆腐を作る時にでるおから、スープのだしをとる際に使用する昆布をエコ昆布として提供する予定です。小魚を骨ごと食べたり、野菜の皮や葉も一緒に食べるなど、食材を余すことなく食べることを「一物全体食」といい、食品ロスの軽減にもつながります。中学校給食センターでは、だしをとった後の昆布を「エコ昆布」として毎月2回提供しています。

