

日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 パンサンスー	牛乳 白飯 かきたま汁 さばの煮つけ きんぴら	牛乳 白飯 カレーうどん 水菜とだいこんのあえもの みかん	牛乳 白飯 けんちん汁 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 すまし汁 和風ハンバーグ	牛乳 白飯 もずく汁 豚肉の角煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚キムチ ピーチかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 チキンカツ きやべつサラダ	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) 野菜スープ ポークビーンズ	牛乳 ピザパン 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ・冷) 15 えび(80~120・冷) 15 清酒 1.5 たまねぎ 40 はくさい 20 緑豆もやし 20 にんじん 15 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 にんにく 0.3 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 2 水 4 はるさめ 5 ハム 10 きやべつ 20 にんじん 5 みつば 5 しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 25 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 でんぷん 1 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1枚 しょうが 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 ごぼう(さきかき) 25 つきこんにやく 6 にんじん 5 いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 60 水 81 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 たまねぎ 25 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 水 120 しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1 水 100 水菜 20 だいこん 15 にんじん 3 しょうゆ(淡) 0.8 酢 0.4 さとう(三温) 0.1 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 だいこん 15 さといも 15 にんじん 10 つきこんにやく 10 れんこん 5 葉ねぎ 5 ごま油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 豚肉(短冊) 40 しょうが 1 みりん 0.5 上新粉 10 てんぷら油 6 緑豆もやし 5 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 65 水 5 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 煮干し(だし用) 1 水 120 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 みつば 3 干し椎茸(スライス) 0.5 水 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 豆腐ハンバーグ(冷) 1 たまねぎ 20 しめじ 5 みつば 3 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5 でんぷん 0.5 水 20	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 麦みそ 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 50 豚肉(角) 2 葉ねぎ 2 しょうが 0.3 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 10 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 精白米 75 水 101 じゃがいも 7 はるさめ 15 鶏肉(若5) 15 はくさい 20 にんじん 10 きくらげ(乾) 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 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 はくさいキムチ 5 ガーリック 0.03 豚肉(スライス) 20 緑豆もやし 15 にんじん 5 にら 5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 30 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 もも果汁 35 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 4 水 15	牛乳 1本 精白米 75 水 101 じゃがいも 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 にんじん 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 2 水 120 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120 大豆(乾) 5 豚肉(短冊・小) 10 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 ケチャップ 2.5 ソース(ウスター) 0.7 ぶどう酒(赤) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パブリカパウダー 0.01 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 食パン(60/80/100) 1袋 りんご 30 てんさい糖 6 レモン 0.18 ベーコン 5 はくさい 40 ホールコーン(冷) 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 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) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120 大豆(乾) 5 豚肉(短冊・小) 10 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 サラダ油 0.5 ケチャップ 2.5 ソース(ウスター) 0.7 ぶどう酒(赤) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 パブリカパウダー 0.01 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 しょうが 0.3 にんにく 0.2 いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 ほうれんそう 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 わかめ(乾) 0.6 えび(80~120・冷) 15 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 1 水 120
4年	559kcal 24.7g	647kcal 27.2g	551kcal 18.0g	630kcal 23.0g	512kcal 24.2g	574kcal 25.6g	541kcal 19.6g	668kcal 28.7g	523kcal 21.0g	529kcal 21.4g



川西市ホームページに献立表を掲載しています。右のQRコードからアクセスできます。



「和食の日」



学校給食の「和食だし」について

学校給食では、「こんぶ」、「けずりぶし」、「にぼし」の3つの「だし」を使っています。

- 「こんぶ」…海の中に生えている「海藻」です。乾燥して使っています。
- 「けずりぶし」…魚の「さば」や「いわし」を煮て、火と煙で乾かし、干して固くして使っています。
- 「煮干し」…小さな「いわし」などの魚を煮て、乾かしたものを使っています。

