

令和5年度(11月1日～11月16日)

11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	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	牛乳 白飯 みそラーメン 揚げ餃子 えだまめ	牛乳 白飯 さくさく汁 高野豆腐の含め煮 れんこんマヨサラダ エゴ昆布	牛乳 白飯 かに汁 豚肉の角煮 きゃべつの和え物	牛乳 白飯 だいごんのみそ汁 白身魚のから揚げ はくさいのレモン和え	牛乳 もち麦ごはん ハッシュドビーフ ポテトサラダ みかん	牛乳 白飯 ちゃんこ鍋 鱈の西京焼き だいごんのおかかあえ	牛乳 白飯 いも団子汁 ぶりのゆずソースかけ もやしの和え物	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 いかのからあげ はりはり大根	牛乳 古代米ごはん かやくうどん ★岩津ねぎ平天 水菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ ルーローハン ちんげん菜ナムル	牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 和風ハンバーグ プロックリーのおかかあえ
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 80	精白米 100	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 95	精白米 100	精白米 100
	水 112	水 140	水 140	水 140	水 5	水 140	水 140	水 140	水 5	水 140	水 140
	*中華めん(冷) 40	貝柱(冷) 20	*かに(冷) 20	だいごん 30	水 140	*鶏肉(若5) 20	*いもち(冷) 30	さつまいも 15	水 150	はるさめ 8	*油あげ(冷) 5
	*豚肉(スライス) 20	清酒 1	かまぼこ 20	*豆腐(冷) 25	*牛肉(細切) 25	*厚揚げ(冷) 30	*油あげ(冷) 5	たまねぎ 20	*うどん(冷) 65	*チキンハム(短冊・冷) 20	こまつな 20
	にんじん 15	はくさい 20	たまねぎ 20	*油あげ(冷) 5	たまねぎ 80	たまねぎ 20	はくさい 20	にんじん 20	塩 1	はくさい 20	わかめ(乾) 0.5
	ちんげん菜 15	にんじん 20	根深ねぎ 5	わかめ(乾) 0.5	にんじん 25	にんじん 20	にんじん 20	にんじん 10	塩 1	にんじん 10	たまねぎ 20
	緑豆もやし 15	だいごん 20	生しいたけ 5	にんじん 10	マツカールム(水煮) 10	糸こんにゃく 10	ごぼう(ささがき) 10	葉ねぎ 5	わかめ(乾) 0.5	きくらげ(乾) 0.3	にんじん 10
	葉ねぎ 5	つきこんにゃく 15	しょうゆ(淡) 4	葉ねぎ 5	にんにく 0.3	にんじん 10	葉ねぎ 5	麦みそ 10	にんじん 15	しょうゆ(淡) 4	みそ(赤) 10
	みそ(赤) 9	葉ねぎ 5	清酒 1	麦みそ 10	米油 1	しめじ 10	しょうゆ(淡) 4.5	麦みそ 10	葉ねぎ 5	清酒 1	けずりふし(だし用) 2
	清酒 1	干し椎茸(スライス) 0.5	塩 0.2	けずりふし(だし用) 2	上新粉 7	緑豆もやし 10	清酒 1	けずりふし(だし用) 2	煮干し(だし用) 1	塩 0.2	煮干し(だし用) 0.5
	こしょう(黒) 0.02	しょうゆ(淡) 5	塩 0.2	けずりふし(だし用) 1	オリブ油 7	にら 5	塩 0.2	水 130	水 130	こしょう(黒) 0.02	しょうゆ(濃) 5
	ガーリック 0.02	清酒 1	カット昆布(だし用) 0.5	カット昆布(だし用) 0.5	トマトペースト 10	しょうゆ(淡) 6	しょうゆ(淡) 6	上新粉 8	清酒 1	ガーリック 0.02	*合挽肉(粗) 25
	ごま油 0.3	みりん 0.8	水 130	水 130	ソース(ウスター) 5	清酒 1	ごま油 0.3	水 130	上新粉 8	煮干し(だし用) 1	*鶏挽肉(粗) 25
	煮干し(だし用) 1	塩 0.2	*豚肉(角) 60	塩 0.3	しょうゆ(濃) 2.5	ごま油 0.3	水 90	水 90	水 8	カット昆布(だし用) 0.5	たまねぎ 15
カット昆布(だし用) 0.5	煮干し(だし用) 1	葉ねぎ 2	上新粉 8	しょうゆ(赤) 1	けずりふし(だし用) 1	水 90	水 90	水 8	水 130	*パン粉(中学校用) 5	
水 130	カット昆布(だし用) 0.5	しょうが 0.3	てんぷら油 8	塩 0.25	カット昆布(だし用) 0.5	水 90	水 90	水 8	水 130	塩 0.3	
*米粉餃子 3	水 130	みそ(赤) 2	はくさい 30	しょうゆ(黒) 0.03	水 0.5	水 90	水 90	水 8	水 130	こしょう(黒) 0.01	
*てんぷら油 2	*高野豆腐(1/20) 7	さとう(三温) 4	ちくわ 10	さわら(冷) 1	パプリカパウダー 0.03	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
*えだまめ(黒豆) 15	かまぼこ 15	みりん 0.5	だいごん 15	みりん 1	みりん 1	水 90	水 90	水 8	水 130	こしょう(黒) 0.01	
塩 0.2	たまねぎ 15	水 10	しょうゆ(淡) 1	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	にんじん 10	きょうちん 4	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	さやいんげん 5	さとう(三温) 1.5	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	米油 0.5	みりん 0.5	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	しょうゆ(濃) 2.5	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	さとう(三温) 1.5	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	みりん 0.5	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	水 20	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	れんこん 20	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	ごぼう(ささがき) 15	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	にんじん 10	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	*マヨネーズ 5	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	しょうゆ(淡) 1	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	辛子 0.03	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	カット昆布(再利用) 1	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	しょうゆ(濃) 1	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	清酒 1	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	
	清酒 1	水 20	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(濃) 2	水 90	水 90	水 8	水 130	たまねぎ 10	

※「*」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。
 ※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をよくなること等を目的に使用することがあります。

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。

※栄養三色(□○△)
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 □・・・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)

中学校給食センターのホームページを開いています。
www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc

ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



塩分のとりすぎに気をつけましょう ～こんな行動に注意!～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、ご飯にふりかけ、味付けされたおかずに加えてしょうゆやソースなどの調味料をかけたり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか? 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。



日・曜	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 鰯伏汁 ★淡路たまねぎコロッケ きゃべつサラダ エコ昆布	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 ごぼうの土佐煮 だいのカレーそぼろ煮	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のたつたあげ はくさいの和え物	牛乳 白飯 かきたま汁 ちくわとこんにやくの甘辛煮 大根とツナの和え物	牛乳 桜飯 沢煮椀 鯛の塩焼き ゆずなます	牛乳 白飯 いも子汁 厚揚げのごまソース 切干大根ナムル	牛乳 ガーリックライス ソインチュウ 白身魚のバジル焼き にらマヨサラダ	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーの中巻サラダ	牛乳 白飯 豚汁 がんとどきの含め煮 貝柱と白菜のしょうが煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若10・皮つき) 20 はくさい 20 にんじん 10 えのきだけ 5 生しいたけ 5 葉ねぎ 5 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 淡路たまねぎコロッケ(冷) 1 てんぷら油 8 きゃべつ 50 酢 1 米油 1 塩 0.3 しょうゆ(白) 0.01 カット昆布(再利用) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 100 水 140 たまねぎ 30 * 豆腐(冷) 10 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 葉ねぎ 5 麦みそ 2 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 1 ごぼう(洗い) 25 ちくわ 10 板こんにやく 15 花かつお 1 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.8 さとう(三温) 0.8 だいこん 45 * 鶏挽肉(粗) 10 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5 カレー粉 0.3 でんぷん 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ふ 2 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 みつば 5 しめじ 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 * 豚肉(角) 60 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 はくさい 45 にんじん 10 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏卵 25 * 豆腐(冷) 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 5 塩 1 けずりふし(だし用) 3 でんぷん 1 水 130 ちくわ 35 板こんにやく 20 * いりごま 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 1 たい(冷) 1 塩 0.3 水 5 だいこん 30 まぐろ油漬(フレーク) 10 緑豆もやし 2 にんじん 20 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 100 しょうゆ(淡) 7 清酒 7 塩 0.4 水 126 * 豚バラ(スライス) 30 ゆば(乾) 2 にんじん 15 葉ねぎ 5 えのきだけ 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 * 厚揚げ(ミニ・冷) 60 * いりごま 2.5 * すりごま 1.5 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 2 米油 2 酢 1.5 切干大根 5 にんじん 15 こまつな 10 糸こんにやく 5 にんにく 0.1 ごま油 1 しょうゆ(淡) 4 酢 2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 さといも 20 * 牛肉(スライス) 20 だいこん 25 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 けずりふし(だし用) 1 水 110 * 厚揚げ(ミニ・冷) 60 * いりごま 2.5 * すりごま 1.5 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 2 米油 2 酢 1.5 切干大根 5 にんじん 15 こまつな 10 糸こんにやく 5 にんにく 0.1 ごま油 1 しょうゆ(淡) 4 酢 2	牛乳 1本 精白米 100 水 140 塩 1 水 140 * 合挽肉(4.8) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 はくさい 15 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 清酒 4 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * 鶏肉(若30・皮つき) 2枚 塩 0.6 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.01 上新粉 6 てんぷら油 8 ブロッコリー 30 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 豚バラ(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 10 にんじん 10 つきこんにやく 5 ごぼう(さきがき) 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 あごだし 0.5 水 130 * がんとどき(1個つけ・冷) 1個 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 水 25 はくさい 40 貝柱(冷) 10 清酒 0.5 にんじん 20 しょうが 0.1 米油 0.5 清酒 1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 塩 0.3 でんぷん 0.6	
エネルギー/たんぱく質	760kcal 20.6g	616kcal 20.1g	734kcal 27.8g	658kcal 24.3g	759kcal 30.4g	758kcal 26.2g	775kcal 26.9g	833kcal 30.4g	771kcal 26.6g

和食や食料自給率について考えてみましょう

下の図(献立表内のグラフ)は米などの食品を食べる量の変化です。このグラフと日本の食料自給率の変化を見て、気づいたことはありますか?

今から60年ほど前は、1人1日、313gの米を食べていました。ところが、今はその当時の半分くらいの量になっています。これが食料自給率の低下を招いたのです。

食料自給率を上げるためにも和食を食べ継ぎ、持続可能で望ましい食習慣を身につけましょう。

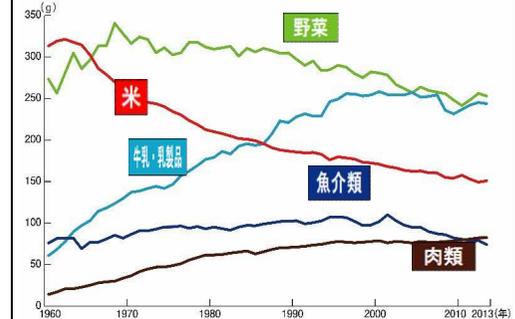
日本の食料自給率の変化

1960年(昭和35年)

79%

2022年(令和4年)

38%



油は他の食べ物に比べて、エネルギーが多いので、食べ物を探さなくてはならない野生の動物には、とっても魅力的な食べ物です。人間も動物なので同じです。今の日本のように、たくさんの食べ物に囲まれて暮らすようになっても本能として「食べ物が無くなったら困る」として、エネルギーの多い油を食べると、脳が幸せに感じるようにできているのです。けれども、油でばかり幸せを感じていては健康によくありません。実は、油に対応できる、幸せを感じさせる食べ物が昔から日本にはあります。それは「だし」。しっかりだしのきいた和食は本当においしいもの。和食でたくさん幸せを感じながら、食事を楽しんでください。

