

令和5年度(9月1日～9月29日)

9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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	牛乳 白飯 夏野菜のスープカレー とんかつ コールスローサラダ	牛乳 白飯 手作りひじきふりかけ レタススープ たまねぎと厚揚げのトロロ煮 水菜サラダ	牛乳 白飯 八宝菜 ポークしゅうまい ツナサラダ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 鮭のピリッとジャン 野菜とささみのポキ弁あえ	牛乳 白飯 ひよこ豆のスープ ボジョ・アルペバド セビーチェ	牛乳 白飯 菊のそうめん汁 はりのみそ煮 さらび大根	牛乳 白飯 さつまいもごはん とうがんスープ 豚肉のしょうが炒め キャベツと小松菜の和え物	牛乳 白飯 モロヘイヤのみそ汁 鶏肉のいちじくソースかけ きんぴら	牛乳 白飯 ワンタンスープ 厚揚げのごまソース パンサンスー	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 鶏肉の照り焼き もやしのピリ辛和え	牛乳 白飯 スコッチブロス さわらのバジルフライ コロネーションサラダ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 なす 20 ズッキーニ 10 かぼちゃ 5 たまねぎ 45 じゃがいも 20 にんじん 20 しょうが 0.8 にんにく 0.5 米油 1 カレー粉 1 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パブリカパウダー 0.02 でんぷん 2.5 水 100 * 豚肉(カツ) 1枚 塩 0.45 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 * 小麦粉 6 水 8 * ハンパ(中学校用) 12 てんぷら油 8 きやべつ 35 緑豆もやし 10 にんじん 5 ホールコーン(冷) 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	牛乳 1本 精白米 100 水 140 ひじき 1 花かつお 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 レタス 20 * 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 20 にんじん 5 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(白) 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 * 厚揚げ(ミニ・冷) 30 しめじ 10 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 3 でんぷん 0.7 水 10 水菜 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 緑豆もやし 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.7 オリーブ油 0.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * いか(かのこ・冷) 40 清酒 2 ちくわ 10 にんじん 10 たまねぎ 40 はくさい 25 緑豆もやし 20 にんじん 10 たまねぎ 20 たけのこ(水煮) 5 干し椎茸(スライス) 0.5 * さけ 1枚 しょうが 0.4 にんにく 0.2 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.5 でんぷん 5 てんぷら油 4 根深ねぎ 1 しょうが 0.2 さとう(三温) 1.6 酢 1.25 豆板醤 0.06 * ささみ(フレーク) 10 きやべつ 20 たまねぎ 20 にんじん 5 しめじ 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.25	牛乳 1本 精白米 100 水 140 かぼちゃ 15 たまねぎ 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * さけ 1枚 しょうが 0.4 にんにく 0.2 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.5 にんにく 0.2 オリーブ油 0.5 トマト(水煮) 20 ピーマン 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 パブリカパウダー 0.01 でんぷん 0.5 水 2.5 きゆうり 25 たまねぎ 20 黄パブリカ 5 レモン果汁 1 オリーブ油 0.5 酢 0.7 さとう(三温) 0.7 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * そうめん 10 食用菊 0.8 清酒 5 とうがん 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 ホールコーン(冷) 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 * 鶏肉(若20) 2枚 こしょう(黒) 2 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 オリーブ油 0.5 みりん 0.5 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 * さば(三枚おろし・冷) 1枚 しょうが 0.5 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 みりん 1 でんぷん 1 水 130 * 豚肉(スライス) 45 たまねぎ 25 葉ねぎ 5 しょうが 0.8 米油 1 しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 きやべつ 30 ごまつな 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 水 25 さつまいも 5 清酒 1 塩 110 とうがん 20 にんじん 20 ホールコーン(冷) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 水 130 * 鶏肉(若30・皮つき) 2枚 でんぷん 5 てんぷら油 8 いちじく 1 酢 1.5 さとう(三温) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 オリーブ油 0.5 みりん 0.5 水 130 * 厚揚げ(ミニ・冷) 60 * かりごま 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 はるさめ 5 きやべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3 さとう(三温) 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * ワンタン皮(乾) 10 * 合挽肉(3.2) 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 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 * 鶏肉(若20) 85 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 * 厚揚げ(ミニ・冷) 60 * かりごま 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 はるさめ 5 きやべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3 さとう(三温) 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(スライス) 20 さつまいも 20 ごぼう(さがき) 15 にんじん 10 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 塩 1 こしょう(白) 0.5 ガーリック 0.02 * 鶏肉(若20) 85 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 塩 0.4 * バジル(乾) 0.1 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 上新粉 5 水 5 てんぷら油 8 じゃがいも 35 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 * マヨネーズ 10 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 カレー粉 0.01			
エネルギー/たんぱく質	843kcal 27.8g	637kcal 22.4g	745kcal 29.2g	726kcal 32.1g	642kcal 27.6g	727kcal 27.0g	650kcal 27.7g	815kcal 26.0g	752kcal 25.2g	742kcal 36.1g	850kcal 30.5g

※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)

<チリ献立>

 ラグビー
 ワールドカップ献立

重陽の節句


不老長寿を願う重陽の節句
 重陽の節句とは、桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。この日に収穫された食べ物を食べたり、菊の花を浮かべたお酒を飲んだりして、長寿や無病息災を祝います。現代では、なじみのうすい重陽の節句ですが、命を尊び、健やかで幸せな日々が続くことを願う大切な日なのです。
 給食では、菊を使ったそうめん汁が登場します!

<イングランド献立>

 ラグビー
 ワールドカップ献立

<< 9月の旬な食べ物 >> 梅干し・かぼちゃ・ゴーヤ・小松菜・モロヘイヤ・きのこ類・鮭・さんま・えび・いか・いちじく(9月に全て使用予定です)

令和5年度(9月1日~9月29日)

9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	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	牛乳 白飯 もずく汁 ゴーヤチャンプル にんじんしりしり	牛乳 白飯 かやくうどん ちくわのいそべあげ 野菜のおかか和え	牛乳 ゆかりごはん 豚汁 鶏肉のスタミナ焼き うめえーQ	牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 肉と野菜のうま煮 もやしの和え物	牛乳 白飯 わかめ汁 すきやき煮 五色和え	牛乳 白飯 きのこ汁 豚キムチ 切干大根ナムル	牛乳 白飯 リボンバスタースープ 鶏肉の梅肉がらめ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 カレモア ツナごぼうサラダ 冷凍みかん	牛乳 もち麦ごはん こいも汁 さんまの塩焼き 小松菜のおかか和え お月見団子
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 もずく(冷) 15 にんじん 20 こまつな 15 えのきだけ 5 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ゴーヤ 10 * 豚肉(スライス) 15 * 豆腐(冷) 25 にんじん 15 にんにく 0.2 花かつお 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんじん 35 まぐろ油漬(フレーク) 20 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.05 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * うどん(冷) 65 かまぼこ 10 * 油あげ(冷) 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりふし(だし用) 3 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 ちくわ 1/2本 上新粉 5 あおのり 0.1 水 5 * てんぷら油 4 きゃべつ 35 ほうれんそう 10 にんじん 7 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 1 カット昆布(再利用) 0.5 しょうゆ(濃) 1 清酒	牛乳 1本 精白米 100 ゆかり 1.5 水 140 * 豚バラ(スライス) 15 じゃがいも 20 緑豆もやし 10 にんじん 10 つきこん(やく) 10 ごぼう(さががき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 * 豚肉(スライス) 20 ちくわ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 さやいんげん 3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 4 清酒 0.8 * カイエンペッパー 0.01 きゅうり 40 うめびしお 2 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 水 140 こまつな 20 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 清酒 1 水 130 * 豚肉(スライス) 20 ちくわ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 さやいんげん 3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 4 清酒 0.8 けずりふし(だし用) 0.5 水 8 緑豆もやし 30 まぐろ油漬(フレーク) 15 にんじん 10 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 100 水 140 わかめ(乾) 0.6 * 鶏肉(若5) 15 にんじん 15 たまねぎ 15 干し椎茸(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 130 * 豚肉(スライス) 20 * 厚揚げ(ミニ・冷) 10 * ふ 1 たまねぎ 20 はくさい 15 糸こんにやく 10 にんじん 7 根深ねぎ 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 ちくわ 7 きゃべつ 20 緑豆もやし 15 ほうれんそう 5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.6	牛乳 1本 精白米 100 水 140 しめじ 10 えのきだけ 10 生しいたけ 5 ごぼう 5 * 鶏肉(若5) 15 * 豆腐(冷) 10 葉ねぎ 5 八丁みそ 6 みそ(赤) 3 けずりふし(だし用) 1 水 120 液体塩こうじ 10 * 豚肉(スライス) 25 緑豆もやし 20 にんじん 10 にら 5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 清酒 0.15 塩 0.01 こしょう(黒) 0.01 切干大根 5 にんじん 15 こまつな 15 にんにく 0.1 ごま油 1.0 しょうゆ(淡) 4.0 酢	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 25 * カットベーコン 5 たまねぎ 20 きゃべつ 15 にんじん 10 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 水 130 * 鶏肉(若30・皮つき) 2枚 ソース(クスター) 3.5 清酒 0.5 でんぶ 6.5 ぶどう酒(赤) 10 うめびしお 7.3 清酒 3.2 さとう(三温) 3.3 きゅうり 40 緑豆もやし 10 酢 1 米油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏肉(若5) 25 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 20 ピーマン 5 赤ピーマン 5 しょうが 0.8 にんにく 0.5 米油 1 上新粉 7 オリーブ油 7 カレー粉 1 ソース(クスター) 6 ケチャップ 4 さんま(簡切・冷) 1 しょうゆ(濃) 3 塩 0.2 ココナッツミルク 0.5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 まぐろ油漬(フレーク) 10 ごぼう(さががき) 15 きゃべつ 15 きゅうり 10 にんじん 5 酢 2 オリーブ油 1.8 さとう(三温) 1.5 塩 0.35 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 みかん(冷) 1個	牛乳 1本 精白米 90 もち麦 10 水 140 むきさといも 10 * 鶏肉(若10・皮つき) 15 ごぼう(さががき) 10 だいこん 10 にんじん 10 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 水 1 液体塩こうじ 1 ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 ココナッツミルク 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 まぐろ油漬(フレーク) 10 ごぼう(さががき) 15 きゃべつ 15 きゅうり 10 にんじん 5 酢 2 オリーブ油 1.8 さとう(三温) 1.5 塩 0.35 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 みかん(冷) 1個

スポーツを応援しよう!

この時期は、たくさんのスポーツで盛り上がっていますね。9月8日からは、フランスでラグビーワールドカップが開催されます。今回はラグビーワールドカップにちなんで対戦国の料理を給食で再現してみました。楽しみにしていてくださいね!



<7日(木)チリ献立>
★ポジョ・アルペバド
チリの家庭料理。鶏肉(スペイン語で「Pollo」)とグリーンピース(スペイン語「Arveja」)や野菜を煮込んだ料理。
★セビーチェ
魚介類を使ったマリネ。

<15日(金)イングランド献立>
★スコッチブロス
肉や野菜、豆が入った代表的なスープ。
★コロネーションサラダ
カレー粉の辛みをアクセントにしたポテトサラダ。

<28日(木)サモア献立>
★カレモア
「カレ」とは「カレー」、「モア」とは「鶏肉」のこと。サモアでは、ココナッツミルクを入れるようなので、今回は給食でもココナッツミルクを入れてみました!

今年の夏は、スポーツ観戦をしてみんなで応援しましょう! 給食でも各国の文化に触れながら味わっていただきましょう!



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

※ 「*」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、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

<サモア献立>



ラグビーワールドカップ献立



十五夜



食育の日
沖縄県献立



日本では、旧暦の8月15日の夜(新暦の9月~10月上旬)を十五夜と呼び、お月見をする習慣があります。お月見は稲刈り前にあたるため、稲穂に似ているすすきを飾り、豊作への願いを込めます。他にも、だんごなどをお供えして月を鑑賞します。十五夜の夜は、「一年で最も月が美しい」と言われており、この日が秋の真ん中にあたることから「中秋の名月」とも言われています。給食では、お月見団子が登場します! 今年の十五夜は、きれいな月が見れると良いですね!