

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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立名	牛乳 もち麦ごはん 夏野菜カレー とんかつ コールスローサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 じゃこビーマン	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉の塩麹焼き ツナごぼうサラダ	牛乳 白飯 豚汁 鮭の照り焼き きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 麻婆豆腐 ポークしゅうまい 拌三絲(ハンサンスー)	牛乳 白飯 重陽のすまし汁 鰯の香味焼き きゅうりの梅和え	牛乳 白飯 青梗菜のスープ 豚キムチ 荳わかめサラダ	牛乳 白飯 とうがんのみそ汁 鶏肉の海苔塩揚げ にんじんしりしり	牛乳 白飯 ごま坦々スープ 焼き餃子 中華サラダ	牛乳 あずきごはん ゆばのすまし汁 淡路玉ねぎコロッケ えびサラダ	牛乳 白飯 お月見団子汁 牛肉のごまみそ炒め 三色和え	牛乳 白飯 味噌汁 味のり 沢煮碗 ちくぜん煮 ゆかり和え	牛乳 わかめごはん きやべつのスープ煮 ジャージャー麺 ツナサラダ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鰯のかば焼き ひじきと大豆の煮物
							エゴ毘布							
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 95 もち麦 5 水 140 かぼちゃ 20 なす 20 ズッキーニ 10 たまねぎ 45 にんじん 20 しょうが 0.8 にんにく 0.5 米油 1 上新粉 7 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 パプリカパウダー 0.05 水 8.02 *豚肉(カツ) 1枚 塩 0.04 こしょう(黒) 0.04 ガーリック 0.02 *小麦粉 6 水 8 てんぷら油 35 きやべつ 10 緑豆もやし 5 にんじん 5 酢 2.5 米油 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 たまねぎ 20 *豆腐(冷) 20 *油あげ(冷) 10 にんじん 10 えのきだけ 45 こまつな 10 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かぼちゃ 50 *鶏挽肉(粗) 20 しょうが 2 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 清酒 0.4 てんぷら油 1 水 5 しらす干し 30 ピーマン 5 きやべつ 0.5 *いりごま 0.5 みりん 1.2 しょうゆ(濃) 0.8 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 鶏卵 25 *豆腐(冷) 25 たまねぎ 15 にんじん 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 水 130 *鶏肉(若) 80 液体塩こうじ 2 清酒 3 みりん 10 きやべつ 15 きゅうり 5 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 20 *豆腐(冷) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 たまねぎ 10 根菜ねぎ 5 しょうが 1 にんにく 1 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 みりん 1 水 5 *さけ(冷) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 きやべつ 15 きゅうり 15 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 20 *豆腐(冷) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 たまねぎ 10 根菜ねぎ 5 しょうが 1 にんにく 1 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 みりん 1 水 5 *さけ(冷) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 きやべつ 15 きゅうり 15 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 20 *豆腐(冷) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 たまねぎ 10 根菜ねぎ 5 しょうが 1 にんにく 1 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 みりん 1 水 5 *さけ(冷) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 きやべつ 15 きゅうり 15 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 20 *豆腐(冷) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 たまねぎ 10 根菜ねぎ 5 しょうが 1 にんにく 1 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 みりん 1 水 5 *さけ(冷) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 きやべつ 15 きゅうり 15 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豚挽肉 20 *豆腐(冷) 35 たまねぎ 30 にんじん 20 たまねぎ 10 根菜ねぎ 5 しょうが 1 にんにく 1 ごま油 1 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 清酒 1 みりん 1 水 5 *さけ(冷) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.5 きやべつ 15 きゅうり 15 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 95 あずき 5 塩 1 水 140 かまぼこ 30 にんにく 15 米油 0.3 *豆腐(冷) 25 かまぼこ 20 にんじん 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 はるさめ 5 みそ(赤) 8 みそ(赤) 3 豆板醤 0.1 *ねりごま 1.5 *いりごま 20 *豆乳 1 *きやべつ 10 *たまねぎ 3 *酢 1.5 *米粉餃子(冷凍) 2 *きやべつ 30 きゅうり 20 にんじん 5 わかめ(乾) 0.2 酢 2.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.2 ごま油 0.8 さとう(三温) 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 95 あずき 5 塩 1 水 140 かまぼこ 30 にんにく 15 米油 0.3 *豆腐(冷) 25 かまぼこ 20 にんじん 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 はるさめ 5 みそ(赤) 8 みそ(赤) 3 豆板醤 0.1 *ねりごま 1.5 *いりごま 20 *豆乳 1 *きやべつ 10 *たまねぎ 3 *酢 1.5 *米粉餃子(冷凍) 2 *きやべつ 30 きゅうり 20 にんじん 5 わかめ(乾) 0.2 酢 2.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.2 ごま油 0.8 さとう(三温) 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 精白米 95 あずき 5 塩 1 水 140 もち 30 かまぼこ 10 にんにく 15 こまつな 15 ごぼう(洗ひ) 10 しょうゆ(淡) 4 みつば 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 0.2 水 130 *牛肉(スライス) 25 *鶏肉(若) 15 *しょうが(水浸) 0.5 *いりごま 0.8 *すりごま 10 米油 0.5 みそ(赤) 4 さとう(三温) 1.5 みりん 2.2 清酒 0.8 水 5 きやべつ 40 にんじん 5 みりん 5 *しょうゆ(濃) 4.5 *さとう(三温) 2.3 *みりん 0.5 *しょうゆ(濃) 2.5 *水 15 *きやべつ 30 *しょうゆ(濃) 2.2 *さとう(三温) 0.8 *しょうゆ(淡) 1.2	牛乳 1本 精白米 100 精白米 100 塩 0.9 水 140 *豆腐(冷) 25 きやべつ 30 *うずら卵(水浸) 20 *にんじん 15 *たまねぎ 15 *えのきだけ 10 *みそ(濃) 10 *ちんげん菜 10 *きんぎょ 2 *水 130 *でんぷん 6 *てんぷら油 7 しょうが 0.8 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.4 みりん 1.5 清酒 2 *さんしゅう 0.02 *ひじき 2 *大豆(むし) 10 *鶏肉(成) 20 にんじん 10 つきこんにやく 5 *いりごま 5 *ごま油 5 *さといんげん 5 *米油 0.5 *しょうゆ(濃) 2.5 *水 4 *清酒 0.3 *さとう(三温) 2 *みりん 0.5 *緑豆もやし 30 *きゅうり 15 *まぐろ油漬(フレーク) 15 *酢 2 *しょうゆ(濃) 2 *さとう(三温) 1 *米油 0.6 *こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 精白米 100 塩 0.8 水 140 *豆腐(冷) 25 きやべつ 30 *うずら卵(水浸) 20 *にんじん 15 *たまねぎ 15 *えのきだけ 10 *みそ(濃) 10 *ちんげん菜 10 *きんぎょ 2 *水 130 *でんぷん 6 *てんぷら油 7 しょうが 0.8 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.4 みりん 1.5 清酒 2 *さんしゅう 0.02 *ひじき 2 *大豆(むし) 10 *鶏肉(成) 20 にんじん 10 つきこんにやく 5 *いりごま 5 *ごま油 5 *さといんげん 5 *米油 0.5 *しょうゆ(濃) 2.5 *水 4 *清酒 0.3 *さとう(三温) 2 *みりん 0.5 *緑豆もやし 30 *きゅうり 15 *まぐろ油漬(フレーク) 15 *酢 2 *しょうゆ(濃) 2 *さとう(三温) 1 *米油 0.6 *こしょう(白) 0.01	
	旬	旬					重陽の節句			新献立	敬老の日献立	お月見献立		新献立
														
	夏野菜	かぼちゃ・ピーマン				きく			ごま坦々スープ	あずきごはん・えび	お月見団子		ジャージャー麺	
	エネルギー/たんぱく質 918kcal 28.1g	エネルギー/たんぱく質 682kcal 24.4g	エネルギー/たんぱく質 800kcal 33.1g	エネルギー/たんぱく質 728kcal 32.8g	エネルギー/たんぱく質 818kcal 29.9g	エネルギー/たんぱく質 666kcal 28.1g	エネルギー/たんぱく質 729kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質 910kcal 33.8g	エネルギー/たんぱく質 717kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 765kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 727kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 748kcal 26.2g	エネルギー/たんぱく質 733kcal 26.1g	エネルギー/たんぱく質 852kcal 35.2g
中学	※ 「*」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。							※ 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(熱や力もコラロムコラムとなる食品 炭水化物・脂質) ○赤色の食品(血や肉のものになる食品 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ホームページでは 毎日の給食献立を掲載しています。 https://www.kawanishi-hygy.ed.jp/kyuusyokuc			

令和6年度(9月24日～9月30日)

9月 中学校給食献立表

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	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプル 磯香和え	牛乳 ガーリックライス レタススープ 身魚のフライ ビーフナポリタン	牛乳 白飯 たらちげ 豚肉と青梗菜の炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 わかたけスープ ビビンバ(豚肉) ビビンバ(野菜)	牛乳 白飯 もずくスープ 鯖の塩焼き きゅうりの肉みそがらめ
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 80	精白米 100	精白米 100	精白米 100
	水 140	水 140	水 140	水 140	水 140
	かぼちゃ 20	たまねぎ 20	たら(一ロ・冷) 25	* 鶏卵 25	もずく(冷) 15
	* 油あげ(冷) 10	清酒 3	* 厚揚げ(冷) 30	わかめ(乾) 0.5	かまぼこ 10
	たまねぎ 20	塩 0.8	じゃがいも 15	* 豆腐(冷) 25	たまねぎ 20
	にんじん 15	こしょう(白) 0.05	はくさいキムチ 15	たまねぎ 25	にんじん 10
	しめじ 10	水 110	えのきだけ 10	にんじん 10	緑豆もやし 10
	葉ねぎ 5	レタス 30	にら 5	しょうゆ(淡) 4	えのきだけ 10
	みそ(赤) 10	じゃがいも 20	みそ(赤) 8	清酒 1	みつば 5
	けずりふし(だし用) 2	にんじん 10	しょうゆ(濃) 1	塩 0.2	ゆず(果汁) 0.7
	煮干し(だし用) 1	しめじ 10	清酒 1	しょうゆ(淡) 4	清酒 1
	水 120	しょうゆ(淡) 3	煮干し(だし用) 1	こしょう(白) 0.02	塩 0.2
	ゴーヤ 10	塩 0.2	カット昆布(だし用) 0.5	煮干し(だし用) 1	こしょう(白) 0.02
	* 豚肉(スライス) 25	こしょう(白) 0.02	水 130	カット昆布(だし用) 0.5	煮干し(だし用) 1
	* 豆腐(冷) 25	煮干し(だし用) 1	* 豚肉(スライス) 25	水 120	カット昆布(だし用) 0.5
	にんじん 15	カット昆布(だし用) 0.5	ちんげん菜 25	ごま油 0.3	水 130
	にんにく 0.2	水 130	にんじん 5	* 豚肉(細切) 35	塩 0.2
	花かつお 0.5	メルルーサ(冷) 1切	たけのこ(水煮) 5	しょうが 0.4	* さば(三枚おろし・冷) 1切
	ごま油 0.5	塩 0.45	しょうが 0.3	にんにく 0.4	塩 0.2
	しょうゆ(濃) 1.5	こしょう(白) 0.04	にんにく 0.2	ごま油 0.6	きゅうり 15
	さとう(三温) 0.7	ガーリック 0.02	ごま油 0.5	ごぼう(きざぎき) 20	* 鶏挽肉(粗) 15
	塩 0.1	* 小麦粉 6	しょうゆ(濃) 1.5	干し椎茸(スライス) 1.5	米油 0.1
	こしょう(黒) 0.02	水 8	清酒 0.5	* いりごま 2	にんにく 0.1
	まぐろ油漬(スライス) 15	* ハン粉(中学校用) 12	さとう(三温) 0.5	さとう(三温) 1.9	しょうが 0.2
	緑豆もやし 30	てんぷら油 8	切干大根 5	みりん 0.9	みそ(赤) 3
	こまつな 15	ビーフン 10	きゅうり 15	しょうゆ(濃) 2.1	さとう(三温) 2
	きざみり 0.3	* マリノウナギツコ(冷凍) 10	にんじん 10	みそ(赤) 1.5	しょうゆ(濃) 1.5
	酢 2.2	米油 0.8	酢 2.3	豆板醤 0.3	水 1
	しょうゆ(淡) 1.8	塩 0.1	しょうゆ(淡) 1.8	緑豆もやし 30	でんぷん 0.4
	さとう(三温) 1.3	こしょう(黒) 0.02	ちんげん菜 15	にんじん 5	
		たまねぎ 20	カット昆布(薄切用) 1	しょうが 0.5	
		ビーフン 5	しょうゆ(濃) 2.2	酢 1.3	
		ケチャップ 5.6	清酒 1	ごま油 0.6	
		さとう(三温) 1		さとう(三温) 0.6	
		しょうゆ(濃) 1			
		ソース(ウスター) 1			
旬	かぼちゃ	ビーフナポリタン			
新献立					
世界の料理					
エネルギー/たんぱく質	705kcal 27.1g	767kcal 28.3g	691kcal 28.4g	700kcal 27.0g	714kcal 31.5g



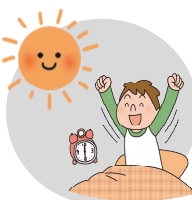
いよいよ2学期が始まりました。長い休みの間に生活リズムをくずしていませんか?元気に2学期をスタートをするために、生活リズムについてお知らせします。



生活リズムを整えよう

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。これを「概日リズム(サーカディアンリズム)」といいます。地球の一日の周期は24時間なので、このズレを調整する必要があります。体内時計を調整する4つのポイントを紹介します。

① 朝日を浴びよう



毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開け、朝日を浴びましょう。セロトニンという神経伝達物質が分泌され、心と体をすっきり目覚めさせます。

② 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

③ 昼間はしっかり活動しよう



体を動かすことで心地よく疲れて、スムーズに深く眠ることが出来ます。

④ 夜は暗くして早く寝よう



メラトニンというホルモンがスムーズな入眠をサポートします。明るいと分泌が遅れてしまうため、夜にスマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど眠りやすい環境を整えましょう。



地域によって違う

月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は、先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風

関西風

へそもち

