

令和6年度(9月2日～9月13日)

9月学校給食献立表

川西養護学校

※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)		
献立名	牛乳 白飯 そば煮 ゆばと野菜のあえもの			牛乳 白飯 ソインチュー さやいんげんのソテー いちじくかん			牛乳 白飯 平めんビーフンスープ さけのマリネ			牛乳 食パン かぼちゃスープ ラタトゥイユ			牛乳 白飯 モロヘイヤのかきたま汁 五目炒め煮			牛乳 白飯 ラーメン じゃこピーマン アイスクリーム			牛乳 白飯 とうがん汁 ゴーヤチャンプル にんじんしりしり			牛乳 カレーライス 白飯 夏野菜カレー きゃべつサラダ			牛乳 白飯 はるさめスープ 酢豚			牛乳 シシジュシー もずく汁 鶏肉となすの煮物 冷凍パイ		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	食パン(100)	1袋	□	精白米	75	□	精白米	60	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	65	□
	水	113		水	113		水	113		かぼちゃ	40	△	水	113		水	90		水	113		水	113		水	113		もち米	5	□
	豚挽肉	30	○	鶏肉(若5)	20	○	平めんビーフン	10	□	ベーコン	5	□	モロヘイヤ	2.5	△	中華めん(冷)	40	□	とうがん	25	△	かぼちゃ	20	△	かぼちゃ	15	△	はるさめ	7	□
	じゃがいも	80	□	じゃがいも	50	□	豚肉(細切)	20	○	ホールコーン(冷)	20	○	豆腐(冷)	25	○	豚肉(細切)	20	○	たまねぎ	20	△	なす	15	△	なす	15	△	鶏肉(若5)	20	○
	たまねぎ	60	△	たまねぎ	40	△	たまねぎ	20	△	たまねぎ	15	△	* 鶏卵	25	○	にんじん	15	△	ちくわ	10	○	ズッキーニ	10	△	ズッキーニ	10	△	きゅうり	15	△
	にんじん	25	△	にんじん	20	△	にんじん	15	△	パセリ(乾)	0.03	△	にんじん	15	△	き야べつ	15	△	あおさ(乾)	0.5	○	鶏肉(若5)	30	○	鶏肉(若5)	30	○	にんじん	10	△
	米油	1	□	パセリ(乾)	0.03	△	ちんげん菜	15	△	牛乳(調)	40	△	しょうゆ(淡)	4		緑豆もやし	15	△	しょうゆ(淡)	4		たまねぎ	40	△	たまねぎ	40	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
	しょうゆ(濃)	6		豆乳	40	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	ぶどう酒(白)	1		清酒	1		葉ねぎ	5	△	清酒	1		にんじん	20	△	にんじん	20	△	しょうゆ(淡)	4	
	さとう(三温)	3.5	□	塩	0.8		しょうが	0.3	△	でんぶん	1		しょうゆ(淡)	0.2		しょうゆ(淡)	4		塩	0.2		しょうが	0.5	△	しょうが	0.5	△	清酒	1	
	みりん	1		こしょう(白)	0.02		米油	1	□	塩	0.8		けずりふし(だし用)	3		清酒	1		けずりふし(だし用)	3		にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	塩	0.2	
材料名および使用量 (g)	水	20		ガーリック	0.02		しょうゆ(淡)	4		こしょう(白)	0.02		でんぶん	1	□	塩	0.4		水	130		水	130		小麦粉	6		こしょう(白)	0.02	
	ゆば(乾)	2	○	こんぶ(だし用)	0.5		清酒	1		ガーリック	0.02		豚肉(細切)	15	○	こしょう(白)	0.02		ゴーヤ	7	△	ゴーヤ	7	△	小麥粉	6		ガーリック	0.02	
	きゃべつ	35	△	水	50		塩	0.4		鶏手羽先(だし用)	15		豚肉(細切)	15	○	ガーリック	0.02		豚肉(細切)	15	○	豚肉(細切)	15	○	バター(調)	6		煮干し(だし用)	1	
	にんじん	5	△	水	50		こしょう(白)	0.02		にんじん(だし用)	0.5		たけのこ(水煮)	10	△	ごま油	0.3	□	* 鶏卵	10	○	カレー粉	0.9		カレー粉	0.9		こんぶ(だし用)	0.5	
	しょうゆ(淡)	1.5		さやいんげん	10	△	ガーリック	0.02		たまねぎ(だし用)	0.5		にんじん	10	△	鶏手羽先(だし用)	15		豆腐(冷)	15	○	ソース(ウスター)	4		ソース(ウスター)	4		水	130	
	さとう(三温)	0.2	□	きやべつ	20	△	煮干し(だし用)	1		ペーリーフ	0.03		ホールコーン(冷)	10	△	葉ねぎ(だし用)	1		にんじん	10	△	ケチャップ	3		ケチャップ	3		豚肉(短冊・小)	30	○
				ベーコン	3	○	こんぶ(だし用)	0.5		水	70		葉ねぎ	3	△	にんじん(だし用)	0.5		にんじん	0.2	△	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	1.5	
				米油	0.5	□	水	130		鶏肉(若5)	10	○	しょうが	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3		花かつお	0.5	○	ぶどう酒(赤)	1		ぶどう酒(赤)	1		しょうが	0.5	
				しょうゆ(濃)	0.8		さけ(角・冷)	40	○	なす	10	△	にんにく	0.1	△	にんにく(だし用)	0.2		ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	塩	0.3	
				こしょう(白)	0.01		でんぶん	8	□	たまねぎ	10	△	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		こしょう(白)	0.02	
				ガーリック	0.01		たまねぎ	10	△	ズッキーニ	10	△	しょうゆ(三温)	0.7	□	しょうゆ(三温)	0.7	□	さとう(三温)	0.7	□	さとう(三温)	0.7	□	さとう(三温)	0.7	□	さとう(三温)	0.7	□
材料名および使用量 (g)				いちじく	20	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	清酒	0.5		にんじん	5	△	ピーマン	15	△	ピーマン	15	△	ピーマン	15	△	たまねぎ	25	△
				水	15		パセリ	0.4		にんにく	0.2		塩	0.1		しょうが	0.01		ごぼう(ささがき)	10	△	ごぼう(ささがき)	10	△	ごぼう(ささがき)	10	△	きやべつ	30	△
				寒天(フレーク)	0.5	○	にんにく	0.2		オリーブ油	0.5		こしょう(白)	0.01		すりごま	0.5		まぐろ油漬(フレーク)	20	○	まぐろ油漬(フレーク)	20	○	まぐろ油漬(フレーク)	20	○	酢	0.5	
				さとう(上白)	6	□	しょうゆ(淡)	2		トマト(水煮)	15	△				ごま油	0.5		にんじん	25	△	にんじん	25	△	にんじん	25	△	米油	0.5	
				レモン果汁	0.1	△	さとう(三温)	1	□	塩	0.2					しょうゆ(濃)	1.5		米油	0.8	□	米油	0.8	□	米油	0.8	□	塩	0.15	
				水	30					塩	0.2					みりん	0.5		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		こしょう(白)	0.01	
										こしょう(白)	0.01					さとう(三温)	0.5	□	塩	0.07		塩	0.07		塩	0.07				
																アイスクリーム	1	○	こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01				
エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			
605kcal 21.8g			573kcal 19.1g			673kcal 26.1g			507kcal 21.0g			527kcal 19.7g			550kcal 19.7g			573kcal 22.6g			592kcal 19.6g			613kcal 22.6g			546kcal 20.5g			

「いちじくかん」いちじくが天候不良等で入手困難な場合、「いちじくかん」の提供はありません。

※ 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)

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)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。

学校給食費:1食あたり 276円

いちじく

「いちじく」は、川西市の特産物で、榎井ドーフィンという品種が栽培されています。甘くて実が大きいのが特徴です。
 給食では、9月3日(火)に「いちじく」を使用した『いちじくかん』が給食で初めて登場します。
 「いちじくかん」は、生のいちじくをミキサーにかけ、寒天で固めたものです。
 ※天候不良等で入手困難な場合は、中止になります。



令和6年度(9月17日～9月30日)

9月学校給食献立表

川西養護学校

※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	17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)			30日(月)		
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー			牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉のいそあげ うめえ-Q			牛乳 古代米ごはん 五目汁 さばの煮つけ はりはり大根			牛乳 ひじきごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮			牛乳 白飯 中華スープ 中華きゅうり			牛乳 白飯 とうがんスープ ホイコーロー みかんかん			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ さやいんげんのあえもの			牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト			牛乳 白飯 わかめ汁 かつおのカレーソースかけ もやしのあえもの		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□	精白米	65	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113	
	豚挽肉	30	○	豆腐(冷)	20	○	塩	0.6		ひじき	2	○	豚肉(細切)	20	○	とうがん	20	△	じゃがいも	20	○	牛肉(細切)	30	○	わかめ(乾)	0.6	
	豆腐(冷)	100	○	わかめ(乾)	0.5	○	塩	125		鶏肉(若5)	10	○	緑豆もやし	15	△	鶏肉(若5)	20	△	豆腐(冷)	20	○	たまねぎ	70	△	えび(80〜120・冷)	20	
	たまねぎ	30	△	にんじん	15	△	鶏肉(若5)	15	○	にんじん	5	△	ホールコーン(冷)	15	△	ホールコーン(冷)	20	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	20	△	にんじん	20	△
	にんじん	15	△	えのきだけ	10	△	豆腐(冷)	20	○	にんじん	10	△	干し椎茸(スライス)	0.3	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	マッシュルーム(水煮)	15	△
	たけのこ(水煮)	10	△	みつば	3	△	たまねぎ	15	△	米油	1	□	干し椎茸(スライス)	0.5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	にんにく	0.3	△	緑豆もやし	15	
	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	4		ホールコーン(冷)	10	△	しょうゆ(淡)	7		しょうゆ(淡)	4		干し椎茸(スライス)	0.5	△	みそ(赤)	9	○	米油	1	□	しょうゆ(淡)	4	
	しょうが	1	△	清酒	1		にんじん	10	△	清酒	5		清酒	1		しょうゆ(淡)	4		けずりふし(だし用)	2		小麦粉	6	□	清酒	1	
にんにく	0.3	△	塩	0.2		葉ねぎ	5	△	さとう(三温)	1	□	塩	0.2		清酒	1		煮干し(だし用)	1		バター(調)	6	□	塩	0.2		
ごま油	1	□	けずりふし(だし用)	2		干し椎茸(スライス)	0.5	△	水	93		こしょう(白)	0.02		塩	0.2		水	120		トマトペースト	8	△	けずりふし(だし用)	2		
豆板醤	0.2		こんぶ(だし用)	0.5		しょうゆ(淡)	4		かぼちゃ	20	△	ガーリック	0.02		こしょう(白)	0.02		豆腐ハンバーグ(冷)	1	○	ソース(ウスター)	4		水	120		
みそ(赤)	10	○	水	130		清酒	1		油あげ(冷)	5	○	ごま油	0.3	□	煮干し(だし用)	1		たまねぎ	20	△	しょうゆ(濃)	2		かつお(一口・冷)	50		
さとう(三温)	1	□	鶏肉(若10)	50	○	塩	0.2		にんじん	15	△	煮干し(だし用)	1		こんぶ(だし用)	0.5		しめじ	5	△	ぶどう酒(赤)	1		でんぷん	10		
清酒	1		塩	0.5		けずりふし(だし用)	2		葉ねぎ	5	△	水	120		でんぷん	1		みつば	3	△	塩	0.2		てんぷら油	8		
でんぷん	1	□	こしょう(白)	0.05		さば(三枚おろし・冷)	1枚	○	みそ(赤)	9	○	えび(51〜60・冷)	50	○	水	120		米油	1	□	こしょう(白)	0.02		カレー粉	0.3		
しょうゆ(濃)	0.5		ガーリック	0.02		しょうが	1	△	けずりふし(だし用)	2		てんぷら油	8	□	豚肉(細切)	15	○	しょうゆ(濃)	2		バブリカパウダー	0.02		さとう(三温)	3		
水	5		上新粉	5	□	しょうゆ(濃)	3		煮干し(だし用)	1		水	120		たまねぎ	10	△	清酒	1		水	70		しょうゆ(濃)	2.5		
はるさめ	5	□	あおのり	0.5	○	さとう(三温)	2.5	□	豚肉(細切)	10	○	ちんげん菜	30	△	ケチャップ	3		さやいんげん	10	△	じゃがいも	40	□	酢	2		
きゃべつ	20	△	てんぷら油	8	□	みりん	0.5		にんじん	5	△	にんじん	5	△	みりん	1		ピーマン	3	△	ベーコン	5	○	緑豆もやし	50		
にんじん	5	△	きゅうり	30	△	こんぶ(だし用)	0.5		水	120		水	120		ごま油	0.5	□	にんにく	0.2	△	たまねぎ	15	△	しょうゆ(淡)	2		
みつば	5	△	うめびしお	1.5	△	水	20		しょうが	0.3	△	しょうゆ(濃)	1.5	□	豆板醤	0.1		ごま油	0.5	□	パセリ	0.5	△	酢	0.5		
しょうゆ(淡)	2.5		花かつお	0.5	○	切干大根	4	△	にんにく	0.2	△	きゅうり	30	△	しょうゆ(濃)	1.5		きゅうり	30	△	米油	0.5	□	さとう(三温)	0.2		
酢	0.8		酢	0.5		きゅうり	10	△	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	清酒	1		でんぷん	0.3	□	酢	1		辛子	0.03		
ごま油	0.3	□	さとう(三温)	0.3	□	しょうゆ(淡)	1		しょうゆ(濃)	1.5	□	豆板醤	0.05		しょうゆ(濃)	1.5		みかん果汁	25	△	さとう(三温)	0.2	□	塩	0.15		
さとう(三温)	0.2	□				さとう(三温)	0.3	□	清酒	0.5		しょうゆ(濃)	1.5		酢	1.5		寒天(フレーク)	0.6	○	こしょう(白)	0.01					
辛子	0.03								さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.8	□				水	25		ガーリック	0.01					
																					</						



食育の日

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)

早寝



早起き



朝ごはん



夏休みが終わり、2学期が始まりました。学校の生活リズムを戻すために、早寝・早起きをして、1日3食しっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べることによって、体温が上がり、脳・体のスイッチが入ります。

食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。「食育」とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。19日(木)の献立は、「食育の日」として、「和食の献立」にしています。給食では、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。