

令和6年度(10月1日～10月16日)

10月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)
献立名	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 なめこのみそ汁 きやべつのおえもの	牛乳 白飯 すまし汁 さばのみそ煮 だいこんのおえもの	牛乳 白飯 わかめスープ チャブチェ	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー ハムときやべつの炒め煮	牛乳 白飯 五目スープ マーボーなす ぶどうかん	牛乳 白飯 レタススープ きのこスパゲティ にんじんサラダ	牛乳 白飯 レタススープ 豚キムチ	牛乳 白飯 そうめん汁 わかさぎのいそべ揚げ もやしのあえもの	牛乳 白飯 さつまいもごはん 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 挽肉のオイスターソース炒め りんごかん	牛乳 白飯 いわし団子汁 あらめと大豆の煮物
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 牛肉(スライス) 25○ たまねぎ 40△ 糸こんにゃく 10△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.5	牛乳 1本○ 精白米 75□ 豆腐(冷) 20○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ えのきだけ 10△ みつば 3△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 なめこ 10△ 厚揚げ(ミニ・冷) 20○ だいこん 20△ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 9○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 わかめ(乾) 0.6○ 豚肉(スライス) 20○ にんじん 15△ 緑豆もやし 15△ 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 こんぶ(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本○ 精白米 75□ 発芽玄米 5□ 水 108 合挽肉(4.8) 30○ 大豆(乾) 10○ たまねぎ 60△ にんじん 20△ りんご 5△ にんにく 0.3△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター(調) 6□ カレー粉 0.6 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 75	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 えび(80～120・冷) 15○ 清酒 1 豆腐(冷) 20○ たまねぎ 15△ ホールコーン(冷) 10△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ にんにく 0.5△ 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 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3□ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本○ 精白米 75□ ロールパン(40/60/80) 1袋□ 水 101 レタス 20△ しめじ 10△ エリンギ 7△ 生しいたけ 7△ ベーコン 8○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ にんにく 0.5△ オリーブ油 1□ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3□ にんじん 25△ まぐろ油漬(フレーク) 10○ たまねぎ 5△ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1□ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 レタス 20△ 鶏肉(若5) 10○ にんじん 10△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 めんづん 1□ 水 120 はくさいキムチ 7△ 豚肉(スライス) 25○ 緑豆もやし 25△ にんじん 10△ にら 5△ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 1.4 清酒 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 75□ さつまいも 25□ 清酒 5 塩 0.8 水 80 そうめん 10□ 油あげ(冷) 5○ たまねぎ 15△ にんじん 15△ なす 10△ 葉ねぎ 5△ にんじん 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 こしょう(白) 0.5 みそ(赤) 9○ あごだし 0.5○ 水 130 わかさぎ(冷) 35○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4□ めんづら油 5□ あおのり 0.3○ 緑豆もやし 50△ 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 60□ さつまいも 25□ 清酒 5 塩 0.8 水 80 豚肉(スライス) 20○ じゃがいも 20○ 緑豆もやし 15△ にんじん 15△ つきこんにゃく 10△ ごぼう(さがき) 5△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 9○ あごだし 0.5○ 水 120 高野豆腐(1/20) 5○ 鶏肉(若5) 10○ たまねぎ 10△ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.2□ みりん 0.5 水 15	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 平めんビーフン 10□ 鶏肉(若5) 20○ たまねぎ 20△ しょうが 15△ ちんげん菜 15△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ にんじん 0.3△ きんぎょ(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 豚挽肉 30○ 葉ねぎ 5△ しょうが 0.2△ にんにく 0.1△ ごま油 0.5□ みそ(赤) 2○ さとう(三温) 1□ しょうゆ(濃) 0.5 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3□ りんご果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 いわし(落とし身・冷) 15○ 合挽肉(3.2) 10○ たまねぎ 5△ 鶏卵 3○ しょうが 0.8△ パン粉 3□ でんぷん 1.5□ しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 さんしょう 0.01 にんじん 15△ 緑豆もやし 15△ 葉ねぎ 5△ 八丁みそ 5○ みそ(赤) 4○ けずりふし(だし用) 1 水 120 あらめ 3○ 大豆(乾) 5○ にんじん 5△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.8□ みりん 0.5 けずりふし(だし用) 1 水 5
	※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)										
	エネルギー/たんぱく質 567kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 584kcal 24.1g	エネルギー/たんぱく質 541kcal 19.6g	エネルギー/たんぱく質 658kcal 24.6g	エネルギー/たんぱく質 536kcal 18.7g	エネルギー/たんぱく質 578kcal 21.5g	エネルギー/たんぱく質 527kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質 569kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質 531kcal 22.0g	エネルギー/たんぱく質 599kcal 23.2g	エネルギー/たんぱく質 547kcal 21.3g
	4年										

10月は世界食料デー月間です。

世界食料デー月間は世界の食料問題について考え、解決に向けて行動する1か月です。世界では、すべての人が食べられるだけの食料が作られているのに、食べるものがなく、苦しんでいる人が約7億3300万人(11人に1人)いると言われています。一方で日本では食べ物を世界の国々から買っているにも関わらず、年間で約523万トンもの食品ロスがあります。

まずは、食料を「買すぎない」「使いきる」「食べきる」といった身近なことから行動してみましょう。



10月16日(世界食料デー)

この日の献立、いわし団子汁(いわし)・あらめと大豆の煮物(海藻・大豆)は、昔、日本でたくさん食べられていた食材です。現在は、温暖化で海の海水温が上がったり、魚の乱獲等で漁獲量が減ってきています。大豆も昔は、家の畑ではよく作られていたのですが、今は自給率が約6%です。今、普通に食べられていることが当たり前でないということをもう一度考えて、食べられることへの感謝の気持ちを持って食事をいただきましょう。

※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。

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)



秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

新米 (shinmiki) - New rice
 里いも (satsumo) - Sweet potato
 さつまいも (satsumo) - Sweet potato
 かぼちゃ (kabocha) - Pumpkin
 サマ (sama) - Salmon
 カツオ (katsu) - Tuna
 なす (nasu) - Eggplant
 しいたけ (shitake) - Shiitake mushroom
 まつたけ (matsutake) - Matsutake mushroom
 梨 (ri) - Pear
 ふどう (fudou) - Raisins
 柿 (kaki) - Persimmon
 サケ (sake) - Salmon
 サバ (saba) - Mackerel

A bowl of Japanese-style dumplings (Gyoza) with a red rim. The dumplings are filled and pan-fried, showing a golden-brown crust. Some are topped with a green garnish, possibly scallions. The bowl is dark-colored with a prominent red rim.

青森県八戸青市を中心とする旧南部藩地域（青森県南東部と岩手県北部）の郷土料理で、鶏肉と野菜の入った汁物の中にせんべいを割り入れた料理です。やませや冷害で米がとれなかった津北地方では米に代えて小麦やそばを栽培し、粉にして食べるという文化が根付いていました。せんべいもそのような文化で生まれた料理です。