

令和6年度(10月1日～10月16日)

10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	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 白飯 ざくざく汁 竹輪とこんにやくの甘辛煮 スタミナ納豆 エコ昆布		牛乳 白飯 大根のみそ汁 鰹のカレーソースかけ にらマヨサラダ		牛乳 発芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ 甘酢ポテトサラダ		牛乳 栗ごはん 鉢伏汁 鰯の西京焼き 大根のしらす和え		牛乳 白飯 すまし汁 秋刀魚のかばやき 切干大根の塩麹和え エコ昆布		牛乳 白飯 きのこ汁 厚揚げのごまソース ツナそぼろ		牛乳 白飯 ワンタンスープ いちじく酢豚 もやしナムル		牛乳 白飯 ブラウシチュー ポロニアハムステーキ コールスローサラダ		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 豚肉とキャベツのしょうが炒め 白菜のレモン和え		牛乳 白飯 平麺ビーフンスープ ルーローハンの具 大根とセロリの中華あえ		牛乳 古代米入りごはん いも団子汁 赤えいのから揚げ ブロッコリーのおかか和え	
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	100	精白米	100	精白米	95	精白米	80	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	95
	水	140	水	140	水	7	むき栗	15	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	古代米(黒米)	5
	貝柱(冷)	15	だいこん	30	* 豆腐(冷)	25	* 牛肉(細切)	17	清酒	2	* ふ	2	しめじ	10	* ワンタン皮(乾)	10	じゃがいも	50	たまねぎ	30	平めんビーフン	10
	清酒	1	* 油あげ(冷)	5	たまねぎ	80	塩	0.9	わかめ(乾)	0.5	えのきだけ	10	えのきだけ	10	ちんげん菜	20	たまねぎ	40	* 豆腐(冷)	10	たまねぎ	20
	* 豆腐(冷)	20	わかめ(乾)	0.5	にんじん	30	* 鶏肉(若5)	15	にんじん	20	生しいたけ	20	にんじん	15	にんじん	15	わかめ(乾)	0.5	わかめ(乾)	0.5	にんじん	15
	さといも	20	にんじん	10	マッシュルーム(水煮)	10	干し椎茸(スライス)	0.5	みつば	5	みそ(赤)	3	干し椎茸(スライス)	0.5	干し椎茸(スライス)	0.5	にんにく	0.5	にんじん	10	ちんげん菜	15
	にんじん	15	葉ねぎ	5	にんにく	0.3	米油	1	しめじ	5	八丁みそ	6	しょうゆ(淡)	4	米油	4	葉ねぎ	5	葉ねぎ	5	干し椎茸(スライス)	0.5
	だいこん	15	みそ(赤)	10	上新粉	7	えのきだけ	5	しょうゆ(淡)	4	みそ(赤)	3	みそ(赤)	3	清酒	1	みそ(赤)	10	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4
	葉ねぎ	5	けずりふし(だし用)	2	煮干し(だし用)	1	生しいたけ	5	清酒	1	けずりふし(だし用)	1	煮干し(だし用)	0.5	塩	0.2	けずりふし(だし用)	2	煮干し(だし用)	1	しょうゆ(淡)	1
	干し椎茸(スライス)	0.5	水	130	トマトペースト	10	葉ねぎ	5	塩	0.2	水	120	水	120	こしょう(白)	0.02	オリーブ油(中学校用)	7	ソース(ウスター)	6	ぶどう酒(赤)	1
	清酒	1	水	130	ソース(ウスター)	5	清酒	1	みりん	3	水	130	水	120	こしょう(白)	0.02	* 豚肉(スライス)	45	きやべつ	15	こしょう(黒)	0.02
	みりん	0.8	かつお(一ロ・冷)	50	しょうゆ(濃)	5	みりん	3	しょうゆ(濃)	5	水	130	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	ガーリック	0.02	煮干し(だし用)	1	塩	0.4	ガーリック	0.02
	塩	0.2	てんぷら油	8	ぶどう酒(赤)	1	けずりふし(だし用)	2	水	120	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	ソース(ウスター)	6	煮干し(だし用)	1	塩	0.4	ガーリック	0.02
	煮干し(だし用)	1	さとう(三温)	3	塩	0.25	水	130	水	120	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	ぶどう酒(赤)	1	* 豚肉(スライス)	45	きやべつ	15	こしょう(黒)	0.02
カット昆布(だし用)	0.5	しょうゆ(濃)	2.5	こしょう(黒)	0.03	水	130	水	120	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
水	130	酢	2	パプリカパウダー	0.03	さわら(冷)	1枚	みりん	3	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
ちくわ	35	にら	15	じゃがいも	30	清酒	1	みりん	3	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
板こんにやく	20	* チキンハム(短冊・冷)	10	セロリ	7	みそ(白)	6	きゅうり	15	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
* いりごま	1.5	はるさめ	4	酢	3	だいこん	50	液体塩こうじ	1.5	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
米油	0.5	* マヨネーズ	4	さとう(三温)	1	しらす干し	2	しょうゆ(濃)	1	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(淡)	1.5	米油	1	しょうゆ(淡)	1	水	120	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
さとう(三温)	1	辛子	0.03	こしょう(白)	0.01	さとう(三温)	0.3	水	120	水	120	* 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用)	60	水	130	水	130	煮干し(だし用)	1	煮干し(だし用)	1	
けずりふし(だし用)	1																					
水	5																					
カット昆布(再利用)																						
しょうゆ(濃)																						
清酒																						

※ 「*」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。

地産地消 地産地消とは、自分たちが住んでいるところで作られたものや、とれたものを食べることです。

新鮮・・・生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。

環境・・・地産地消でとれたものを使うと、フードマイレージ(食べ物を運ぶ距離)が短くなり、輸送に使う燃料(ガソリン)の節約になるので、地球環境にも優しくなります。

安心・・・作る人と食べる人の顔が見え、信頼と安心が生まれます。

食育・・・地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感じることができます。

令和6年度(10月17日～10月31日)

10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	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
献立名	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 がんもどきの含め煮 貝柱と白菜のしょうが煮	牛乳 さつまいもごはん かきたま汁 ごぼう天の甘辛煮 れんこんのきんぴら	牛乳 白飯 ソインチュー ポイルウインナー 秋の味覚ソテー いちじく(フリーズドライ)	牛乳 白飯 けんちん汁 いかとじゃがいもの煮物 ツナと大根の和え物	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ えだまめ(黒豆)	牛乳 白飯 はるさめスープ ポークしゅうまい ホイコーロー	牛乳 白飯 姫路おでん 子持ち焼きししゃも 野菜のおかか和え	牛乳 白飯 沢煮椀 鯖のしょうが煮 もやしの和え物	牛乳 桜飯 かやくうどん 岩津ねぎ平天 きやべつの鶏そぼろ煮	牛乳 もち麦入りごはん 山の幸カレー チキンカツ ぶどうかん	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃのみそ汁 ちくぜん煮 大根なます
材料名および使用量(ｇ)	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ じゃがいも 25□ * 豆腐(冷) 25□ * 油あげ(冷) 5□ わかめ(乾) 0.5□ にんじん 20△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130□ * がんもどき(1個づつ・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) 0.3□ しょうゆ(濃) 0.8□ 塩 0.1□ でんぷん 0.6□	牛乳 1本○ 精白米 80□ さつまいも 25□ 清酒 5 塩 1 水 110□ * 鶏卵 20○ にんじん 5△ まいたけ 5△ えのきだけ 5△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 5△ 清酒 1 塩 0.2□ けずりふし(だし用) 3 でんぷん 1□ 水 130□ * ごぼう天 1本○ さとう(三温) 1□ しょうゆ(濃) 1□ みりん 0.5□ 水 15□ れんこん 30△ * 豚挽肉 10○ にんじん 20△ しょうが 0.3△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5□ みりん 0.8□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ じゃがいも 45□ たまねぎ 45△ にんじん 20△ パセリ 0.5△ 上新粉 7□ オリーブ油(中学校用) 7□ * 豆乳 50○ ぶどう酒(白) 1□ 塩 1 ガーリック 0.03□ こしょう(白) 0.02□ カット昆布(だし用) 1 水 35□ * ポークウインナー(20g・冷) 2本○ ケチャップ 3□ ソース(ウスター) 2□ ぶどう酒(赤) 3□ エリンギ 10△ しめじ 15△ きやべつ 15△ 赤ピーマン 5△ にんにく 0.1△ オリーブ油(中学校用) 0.5□ しょうゆ(淡) 0.8□ 塩 0.1□ こしょう(白) 0.01□ いちじく(フリーズドライ) 5△	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ * 豆腐(冷) 20○ さといも 15□ にんじん 15△ たまねぎ 15△ にんじん 10△ 葉ねぎ 5△ 麦みそ 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130□ * 鶏肉(若10・皮つき) 55○ でんぷん 6□ てんぷら油 8□ すだち(果汁) 2△ さとう(三温) 2□ 水 2□ * えだまめ(黒豆) 15△ 塩 0.2□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ はるさめ 8□ はくさい 15△ にんじん 10△ きくらげ(乾) 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□ 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130□ * ボークしゅうまい(冷) 2こ○ きやべつ 30△ * 豚肉(スライス) 15○ 赤ピーマン 3△ にんにく 0.2△ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 0.3□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ * 牛肉(スライス) 15○ ボール天 30○ * 厚揚げ(ミニ・冷・中学校用) 20○ じゃがいも 50□ だいこん 30△ にんじん 20△ しょうが 1△ 板こんにやく 20△ さとう(三温) 4□ みりん 1□ 水 20□ * ししゃも(冷) 2尾○ はくさい 30△ ほうれんそう 10△ にんじん 10△ 花かつお 0.5○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.7 ごま油 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ * 豚バラ(スライス) 20○ * ゆば(乾) 2○ にんじん 15△ だいこん 10△ 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□ * さば(三枚おろし・冷) 1切○ しょうが 1△ 岩津ねぎ平天 1枚○ さとう(三温) 2.5□ みりん 0.5□ カット昆布(だし用) 0.5□ 水 20□ * 鶏挽肉(粗) 20○ にんじん 10△ 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□	牛乳 1本○ 精白米 80□ しょうゆ(淡) 5 清酒 3 塩 0.3□ 水 104□ * もち麦めん 15□ * 油あげ(冷) 8○ わかめ(乾) 0.5○ 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 塩 3 カット昆布(だし用) 0.5 水 130□ * 岩津ねぎ平天 1枚○ 米油 0.5□ きやべつ 40△ * 鶏挽肉(粗) 20○ にんじん 10△ 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□	牛乳 1本○ 精白米 95□ もち麦 5□ 水 140□ しめじ 5△ エリンギ 10△ * 豚肉(スライス) 20○ たまねぎ 45△ じゃがいも 30□ にんじん 20△ しょうが 0.8△ にんにく 0.5△ 米油 1□ 上新粉 7□ * 鶏肉(若5) 15○ 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 0.02□ 水 85□ * 鶏肉(さきみ・カツ) 1枚○ 塩 0.4□ こしょう(白) 0.05□ ガーリック 0.03□ 小麦粉 5□ 水 5□ * パン粉(中学校用) 10□ てんぷら油 8□ ぶどう果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25□	牛乳 1本○ 精白米 100□ 水 140□ かぼちゃ 20△ 油あげ(冷) 10○ たまねぎ 20△ にんじん 15△ しめじ 10△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1□ 水 120□ * 鶏肉(若5) 15○ 板こんにやく 10△ にんじん 10△ たけのこ(水煮) 5△ れんこん 5△ ごぼう(乱切) 10△ 干し椎茸(スライス) 0.3△ 米油 1□ しょうゆ(濃) 4.5□ さとう(三温) 2.3□ みりん 0.5□ 水 15□ だいこん 50△ 酢 2.4□ さとう(三温) 1.3□ 塩 0.2□	
	※ 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)										
</											

10月は世界食料デー月間

世界の食料問題を考える日として国際連合が制定した日それが毎年10月16日の「世界食料デー」です。今、世界では満足に食事をとることができない人々がたくさんいます。その一方、日本では食べ残し等の大量の食品ロスがあり、これだけで世界の人々を飢えから救うことができると言われています。今一度、地球規模でバランスの良い食生活を送るために一人ひとり何ができるか考えてみる機会にしたいものです。

10月は兵庫県食育月間～兵庫の特産物と郷土料理～

10月は兵庫県の食育月間ということもあり、川西市の特産物でもあるいちじく、兵庫県の伝統作物でもあるもち麦、岩津ねぎを使った加工品を給食献立に使用します。また、鉢伏汁、姫路おでんなど郷土料理も取り入れました。