

令和7年度(9月1日~9月16日) 9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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
献立名	牛乳 白飯 そば煮 ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 食パン いちじくジャム(手作り) 野菜スープ チリコンカン	牛乳 白飯 豚汁 鶏肉となすの揚げ煮	牛乳 カレーライス 白飯 夏野菜カレー コーンソテー	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしソテー	牛乳 白飯 とうがンスープ ゴーヤチャンプル 冷凍ぶどう	牛乳 白飯 なすのみそ汁 さばの煮つけ えだまめ	牛乳 白飯 五目汁 魚の夏野菜あんかけ メルルサーのからあげ 夏野菜あんかけ	牛乳 白飯 八宝菜 マーボーはるさめ	牛乳 シシジュシー アーサー汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 ラーメン じゃこピーマン りんごかん
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 合挽肉(4.8) 30○ じゃがいも 80□ たまねぎ 60△ にんじん 25△ サラダ油 1□ しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5□ みりん 1□ 水 20 ゆば(乾) 2○ きやべつ 30△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5○	牛乳 1本○ 食パン 1袋□ (60/80/100) いちじく 20△ てんさい糖 2.5□ レモン果汁 0.3△ 鶏肉(若5) 20○ たまねぎ 40△ じゃがいも 30□ にんじん 15△ パセリ(乾) 0.03△ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120 白いんげん(ゆで) 10○ 豚挽肉 20○ たまねぎ 5△ ピーマン 5△ にんにく 0.1△ サラダ油 0.5□ トマト(水煮) 10△ ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう(白) 0.01 でんぶん 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 豚肉(スライス) 20○ じゃがいも 20□ なす 15△ ズッキーニ 10△ 牛肉(角) 25○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ しょうが 0.5△ みそ(赤) 9○ けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 鶏肉(若10) 40○ でんぶん 5□ なす 12△ ピーマン 10△ てんぶら油 8□ しょうが 0.2△ さとう(三温) 2□ しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ かぼちゃ 20△ なす 15△ ズッキーニ 10△ 牛肉(角) 25○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ しょうが 0.5△ にんにく 0.3△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター(調) 6□ カレー粉 0.9 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 70 ホールコーン(冷) 30△ 米油 0.5□ 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 豚挽肉 30○ 豆腐(冷) 100○ たまねぎ 30△ にんじん 15△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 10○ 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 こんぶ(だし用) 0.5 でんぶん 1□ 水 120 ゴーヤ 10△ 豚肉(スライス) 15○ 鶏卵 10○ 豆腐(冷) 15○ にんじん 10△ 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(白) 0.01 ぶどう(冷) 1袋△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ とうがん 20△ 鶏肉(若5) 20○ ホールコーン(冷) 20△ にんじん 15△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 10○ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 1△ ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 みりん 1□ こんぶ(だし用) 0.5 水 20 えだまめ 15△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 鶏肉(若5) 15○ 豆腐(冷) 20○ たまねぎ 15△ にんじん 10△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 10○ けずりふし(だし用) 2 水 130 さば(50・冷) 1切○ しょうが 1△ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5□ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 えだまめ 15△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 豚肉(スライス) 20○ いか(かのこ・冷) 15○ えび(80~120・冷) 15○ 清酒 1.5 たまねぎ 40△ きやべつ 20△ 緑豆もやし 20△ みりん 2 にんじん 15△ たけのこ(水煮) 5△ 干し椎茸(だし用) 0.5△ にんにく 0.3△ ごま油 1□ しょうゆ(淡) 1 水 120 メルルサー(冷) 40○ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 上新粉 6□ てんぶら油 6□ ズッキーニ 15△ ピーマン 5△ トマト 5△ たまねぎ 22△ しょうゆ(濃) 2 酢 1.5 さとう(三温) 1□ でんぶん 1□ 水 3	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101□ 豚肉(スライス) 20○ いしか(かのこ・冷) 15○ えび(80~120・冷) 15○ 清酒 1.5 たまねぎ 40△ きやべつ 20△ 緑豆もやし 20△ みりん 2 にんじん 15△ たけのこ(水煮) 5△ 干し椎茸(だし用) 0.5△ にんにく 0.3△ ごま油 1□ しょうゆ(淡) 1 水 130 あおさ(乾) 0.5○ ちくわ 10○ 豆腐(冷) 25○ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3△ にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 2□ 水 40 はるさめ 5□ 鶏挽肉(粗) 10○ たまねぎ 10△ にんじん 5△ にら 3△ しょうが 0.2△ にんにく 0.1△ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本○ 精白米 50□ もち米 20□ 豚肉(細冊・小) 20○ 中華めん(冷) 40□ 豚肉(スライス) 20○ にんじん 10△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ サラダ油 1□ きやべつ 15△ しょうゆ(淡) 4 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 清酒 4 塩 0.2 水 81 あおさ(乾) 0.5○ ちくわ 10○ 豆腐(冷) 25○ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 にんにく(だし用) 0.3△ けずりふし(だし用) 3 水 130 しらす干し 2○ ピーマン 15△ ごぼう(さがさき) 12△ サラダ油 0.8□ しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本○ 精白米 60□ 水 81□ 中華めん(冷) 40□ 豚肉(スライス) 20○ にんじん 15△ きやべつ 15△ 緑豆もやし 15△ 葉ねぎ 3△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3□ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.5 にんにく(だし用) 0.5 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 0.3△ さとう(三温) 0.5□ りんご果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25
エネルギー/たんぱく質	エネ616kcal 21.9g	エネ520kcal 25.4g	エネ644kcal 25.5g	エネ636kcal 19.0g	エネ593kcal 24.2g	エネ552kcal 21.9g	エネ606kcal 26.2g	エネ590kcal 23.6g	エネ565kcal 25.0g	エネ556kcal 22.1g	エネ524kcal 18.5g

「いちじくジャム」のいちじくが天候不良等で入手困難な場合、「いちじくジャム」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)

学校給食費:1食あたり 302円

🍌🍌🍌「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。
 水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



9月2日(火)川西特産品いちじくを使って「いちじくジャム」を作ります。

近くに猪名川が流れ、水はけのよい砂地である川西市南部地区は、いちじく作りに適した土地で生産が盛んです。
 川西市のいちじくは「樹井ドーフィン」という品種で、甘みが強くて実が大きいのが特徴です。また、川西のいちじくは、まだ暗い早朝から完熟のものを収穫し、その日のうちにお店に並ぶことから、「朝採りの恵み」という愛称があります。
 また、いちじくは、とても繊細な果物で、長雨が続きと腐ってしまい、食べられなくなってしまうそうです。



令和7年度(9月17日~9月30日) 9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。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりととることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいるとされています。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

日・曜	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)									
献立名	牛乳 白飯 ソイシチュー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 もやし炒め	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 鶏肉のからあげ きゃべつのそぼろ煮	牛乳 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 豚肉のしょうが炒め きゃべつの煮びたし	牛乳 白飯 はるさめスープ 五目炒め煮 アイスクリーム	牛乳 かやくごはん たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ きゃべつソテー	牛乳 白飯 レタススープ じゃがいもの中華炒め みかんかん									
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	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75	精白米	75
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101
	鶏肉(若5)	20	*鶏卵	25	かぼちゃ	20	牛肉(細切)	25	わかめ(乾)	0.6	はるさめ	7	鶏肉(若5)	15	豆腐(冷)	20	レタス	20
	じゃがいも	50	豆腐(冷)	25	油あげ(冷)	5	たまねぎ	70	鶏肉(若5)	20	豚肉(細切)	20	油あげ(冷)	5	わかめ(乾)	0.5	鶏肉(若5)	20
	たまねぎ	40	にんじん	15	わかめ(乾)	0.5	にんじん	20	きゅうり	15	さきゆり	15	ごぼう(さがき)	5	にんじん	15	*鶏卵	10
	にんじん	20	葉ねぎ	3	たまねぎ	20	マッシュルーム(水煮)	15	緑豆もやし	15	にんじん	10	にんじん	5	えのきだけ	10	にんじん	10
	パセリ(乾)	0.03	しょうゆ(淡)	5	にんじん	15	にんにく	0.3	しょうゆ(淡)	4	干し椎茸(スライス)	0.5	干し椎茸(スライス)	0.3	みつば	3	しょうゆ(淡)	4
	豆乳	40	清酒	1	葉ねぎ	3	サラダ油	1	清酒	1	しょうゆ(淡)	1	清酒	5	しょうゆ(淡)	1	清酒	1
	ぶどう酒(白)	1	塩	0.2	みそ(赤)	10	小麦粉	6	塩	0.2	清酒	1	清酒	5	しょうゆ(淡)	1	塩	0.2
	塩	0.8	けずりふし(だし用)	3	けずりふし(だし用)	2	バター(調)	6	塩	0.2	塩	0.2	水	83	塩	0.2	しょうゆ(白)	0.02
	こしょう(白)	0.02	でんぷん	1	水	130	トマトペースト	8	こしょう(白)	0.02	たまねぎ	22	たまねぎ	22	けずりふし(だし用)	2	ガーリック	0.02
	ガーリック	0.02	水	130	鶏肉(若10)	50	ソース(ウスター)	4	ガーリック	0.02	油あげ(冷)	5	油あげ(冷)	5	こんぶ(だし用)	0.5	煮干し(だし用)	1
	こんぶ(だし用)	0.5	がんとどき(30・冷)	1	塩	0.5	しょうゆ(濃)	2	たまねぎ	15	わかめ(乾)	0.5	わかめ(乾)	0.5	水	130	水	130
	でんぷん	1	さとう(三温)	2	こしょう(白)	0.05	ぶどう酒(赤)	1	葉ねぎ	3	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	15	かつお(一・冷)	40	でんぷん	1
水	50	しょうゆ(濃)	2.4	ガーリック	0.02	塩	0.2	しょうが	0.5	水	130	葉ねぎ	3	でんぷん	10	水	120	
カットハム	10	みりん	0.4	上新粉	5	こしょう(白)	0.02	サラダ油	0.5	牛肉(細切)	15	小麦みそ	10	てんぷら油	4	じゃがいも	35	
きゃべつ	30	水	20	てんぷら油	8	ハブリカパウダー	0.02	しょうゆ(濃)	2.5	たけのこ(水煮)	10	けずりふし(だし用)	2	しょうが	1	豚肉(細切)	10	
サラダ油	0.5	緑豆もやし	35	きゃべつ	30	水	70	さとう(三温)	1	にんじん	10	清酒	130	清酒	3	にんじん	5	
塩	0.2	にら	3	豚挽肉	5	じゃがいも	40	みりん	0.5	ホールコーン(冷)	10	かぼちゃ	40	みそ(赤)	1.5	しょうが	0.3	
こしょう(白)	0.01	サラダ油	0.5	にんじん	5	ベーコン	5	きゃべつ	30	葉ねぎ	3	合挽肉(4.8)	15	さとう(三温)	1.5	さとう(三温)	0.1	
ガーリック	0.01	しょうゆ(濃)	0.9	しょうが	0.1	たまねぎ	15	しょうが	0.5	油あげ(冷)	5	ケチャップ	0.5	いりごま	1.5	いりごま	0.5	
		こしょう(白)	0.01	サラダ油	0.5	パセリ	0.5	にんにく	5	にんにく	0.1	しょうゆ(濃)	2.5	しょうゆ(濃)	0.5	ごま油	0.5	
		ガーリック	0.01	清酒	1	サラダ油	0.5	しょうゆ(淡)	1.5	しょうゆ(淡)	1.5	さとう(三温)	2	水	4	水	2	
				さとう(三温)	0.5	酢	1	けずりふし(だし用)	1	けずりふし(だし用)	1	清酒	1	いりごま	0.7	きゃべつ	0.7	
				しょうゆ(濃)	0.5	さとう(三温)	0.5	塩	0.15	水	5	水	5	米油	0.5	みかん果汁	25	
				塩	0.3	こしょう(白)	0.01	ガーリック	0.01	こしょう(白)	0.01	塩	0.1	塩	0.2	寒天(フレーク)	0.6	
				でんぷん	0.5	ガーリック	0.01	アイスクリーム	1	アイスクリーム	1	こしょう(白)	0.01	こしょう(白)	0.01	さとう(上白)	5	
																水	25	



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)

※「*」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を目的に使用することがあります。

4年	エネギー/たんぱく質 538kcal 20.3g	エネギー/たんぱく質 576kcal 21.2g	エネギー/たんぱく質 653kcal 25.6g	エネギー/たんぱく質 659kcal 20.1g	エネギー/たんぱく質 549kcal 24.7g	エネギー/たんぱく質 600kcal 20.9g	エネギー/たんぱく質 565kcal 21.4g	エネギー/たんぱく質 578kcal 24.0g	エネギー/たんぱく質 554kcal 19.3g
----	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

おいしく楽しく食べるために!
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友だちと一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

!! 食べるときに気をつけること !!

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を開けてよくかんで食べましょう
- ★早食いをして、食べているのを笑わせたりするのは絶対やめましょう

調味たっぷりがおすすすめ!

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。