

令和7年度(9月1日～9月16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	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 そばろ煮 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 ぶどうかん			牛乳 白飯 なすのみそ汁 さばの煮つけ えだまめ			牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ きやべつソテー			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	○	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	75	□	食パン(100)	1袋	□	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	65	□	精白米	60	□						
	水	113		いちじく	20	△	水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		もち米	5	□	水	90							
	合挽肉(4.8)	30	○	てんさい糖	2.5	□	豚肉(細切)	20	○	かぼちゃ	20	△	豚挽肉	30	○	とうがん	20	△	なす	20	△	豆腐(冷)	100	○	豆腐(冷)	20	○	豆腐(冷)	20	○	わかめ(乾)	0.5	○	豚肉(細切)	20	○	中華めん(冷)	40	□			
	じゃがいも	80	□	レモン果汁	0.3	△	じゃがいも	20	□	なす	15	△	豆腐(冷)	100	○	鶏肉(若5)	20	○	豆板醤	0.2	□	みそ(赤)	10	○	さとう(三温)	1	□	煮干し(だし用)	1	□	しょうゆ(濃)	0.5	△	鶏肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○			
	たまねぎ	60	△	鶏肉(若5)	20	○	緑豆もやし	15	△	ズッキーニ	10	△	たまねぎ	30	△	ホールコーン(冷)	10	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	えび(80→120・冷)	10	○	にんじん	10	△	にんじん	15	△			
	にんじん	25	△	たまねぎ	40	△	にんじん	15	△	牛肉(細切)	25	○	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	えび(80→120・冷)	10	○	にんじん	10	△	にんじん	15	△			
	米油	1	□	じゃがいも	30	□	つきこんにやく	10	△	たまねぎ	40	△	たけのこ(水煮)	10	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	しょうゆ(淡)	4	□	きやべつ	1	□	きやべつ	15	△			
	しょうゆ(濃)	6		にんじん	15	△	ごぼう(さががき)	5	△	にんじん	20	△	葉ねぎ	5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○	みそ(赤)	9	○	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□
	さとう(三温)	3.5	□	パセリ(乾)	0.03	△	葉ねぎ	3	△	しょうが	0.5	△	しょうが	1	△	しょうゆ(淡)	0.5	△	しょうゆ(淡)	0.5	△	しょうゆ(淡)	0.5	△	しょうゆ(淡)	0.5	△	しょうゆ(淡)	0.5	△	清酒	1	□	清酒	1	□	清酒	1	□	清酒	1	□
	みりん	1		しょうゆ(淡)	2		みそ(赤)	9	○	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	にんにく	0.3	△	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□	しょうゆ(濃)	1	□
	水	20		ぶどう酒(白)	1		けずりぶし(だし用)	1		米油	1	□	ごま油	1	□	塩	0.2		さば(50・冷)	1枚	○	さば(50・冷)	1枚	○	さば(50・冷)	1枚	○	さば(50・冷)	1枚	○	けずりぶし(だし用)	2		けずりぶし(だし用)	2		けずりぶし(だし用)	2		けずりぶし(だし用)	2	
	ゆば(乾)	2	○	塩	0.6		煮干し(だし用)	0.5		小麦粉	6	□	豆板醤	0.2		こしょう(白)	0.02		しょうが	1	△	しょうが	1	△	しょうが	1	△	しょうが	1	△	こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5	
	きやべつ	30	△	こしょう(白)	0.02		水	120		バター(調)	6	□	みそ(赤)	10	○	ガーリック	0.02		しょうゆ(濃)	3		しょうゆ(濃)	3		しょうゆ(濃)	3		しょうゆ(濃)	3		水	130		水	130		水	130		水	130	
	にんじん	5	△	ガーリック	0.02		鶏肉(若10)	40	○	カレー粉	0.9		さとう(三温)	1	□	煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		かつお(一ロ・冷)	40	○	かつお(一ロ・冷)	40	○	かつお(一ロ・冷)	40	○	かつお(一ロ・冷)	40	○
しょうゆ(淡)	1.8		しょうゆ(淡)	1		でんぶん	5	□	ソース(ウスター)	4		清酒	1	□	こんぶ(だし用)	0.5		みりん	0.5		みりん	0.5		みりん	0.5		みりん	0.5		てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	
みりん	0.5		にんじん(だし用)	0.5	△	なす	12	△	ケチャップ	3		しょうゆ(濃)	0.5		でんぶん	1	□	水	120		水	120		水	120		水	120		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		
花かつお	0.5	○	たまねぎ(だし用)	0.5	△	ピーマン	10	△	しょうゆ(濃)	2		でんぶん	1	□	水	5		水	120		水	120		水	120		水	120		てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	てんぶん	10	□	
			ペーリーフ	0.03		てんぷら油	8	□	ぶどう酒(赤)	1		塩	0.3		緑豆もやし	40	△	豚肉(細切)	15	○	豚肉(細切)	15	○	豚肉(細切)	15	○	豚肉(細切)	15	○	清酒	3		清酒	3		清酒	3		清酒	3		
			水	120		しょうが	0.2	△	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	こしょう(白)	0.03		こしょう(白)	0.03		こしょう(白)	0.03		こしょう(白)	0.03		
			白いんげん(ゆで)	10	○	さとう(三温)	2	□	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	
			豚挽肉	20	○	しょうゆ(濃)	2		水	70		しょうゆ(淡)	0.8		米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		
			たまねぎ	20	△	みりん	0.5		水	70		しょうゆ(白)	0.01		しょうゆ(淡)	0.8		しょうゆ(淡)	0.8		しょうゆ(淡)	0.8		しょうゆ(淡)	0.8		しょうゆ(淡)	0.8		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		
			ピーマン	5	△	水	3		ホールコーン(冷)	30	△	こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		すりごま	0.3	□	すりごま	0.3	□	すりごま	0.3	□	すりごま	0.3	□	
			にんにく	0.1	△				米油	0.5	□	こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		きやべつ	30	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△	きやべつ	30	△	
			米油	0.5	□				塩	0.1		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	
			トマト(水煮)	10	△				こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		塩	0.2		塩	0.2		塩	0.2		塩	0.2		
			ソース(ウスター)	1					ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		ガーリック	0.01		さとう(上白)	5	□	さとう(上白)	5	□	さとう(上白)	5	□	さとう(上白)	5	□	
			塩	0.2																									にんにく	0.1	△	にんにく	0.1	△	にんにく	0.1	△	にんにく	0.1	△		
			カイエンペッパー	0.01																								ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□			
			こしょう(白)	0.01																								みそ(赤)	1.5	○	みそ(赤)	1.5	○	みそ(赤)	1.5	○	みそ(赤)	1.5	○			
			でんぶん	0.5	□																							さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□			
																													りんご果汁	25	△	りんご果汁	25	△	りんご果汁	25	△	りんご果汁	25	△		
																													寒天(フレーク)	0.6	○	寒天(フレーク)	0.6	○	寒天(フレーク)	0.6	○	寒天(フレーク)	0.6	○		
																													水	25		水	25		水	25		水	25			

「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か豪雨も頻発し、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も売り切れ...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「柘井ドーフィン」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、その日のうちに店に並びながら、「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、長雨が続くに腐ってしまい、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 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(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 五目汁 メルルーサの甘酢あんかけ メルルーサのからあげ 野菜あんかけ			牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ 豚肉のマリネ			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 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 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	65	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	5	□	水	113		水	113	
	鶏肉(若5)	20	○	*鶏卵	25	○	鶏肉(若5)	15	○	牛肉(細切)	25	○	わかめ(乾)	0.6	○	はるさめ	7	□	発芽玄米	15	○	かぼちゃ	20	△	レタス	20	
	じゃがいも	50	□	豆腐(冷)	25	○	豆腐(冷)	20	○	たまねぎ	70	△	鶏肉(若5)	20	○	豚肉(細切)	20	○	油あげ(冷)	5	○	油あげ(冷)	5	○	鶏肉(若5)	10	
	たまねぎ	40	△	にんじん	15	△	たまねぎ	15	△	にんじん	20	△	にんじん	15	△	きゅうり	15	△	ごぼう(さがき)	5	△	豆腐(冷)	20	○	*鶏卵	20	
	にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	ホールコーン(冷)	10	△	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	△	にんじん	15	△	にんじん	15	
	パセリ(乾)	0.03	△	しょうゆ(淡)	5		にんじん	10	△	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	△	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	10	
	豆乳	40	○	清酒	1		葉ねぎ	3	△	米油	1	□	清酒	1		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	7		みそ(赤)	9	○	しょうゆ(淡)	4	
	しょうゆ(淡)	0.5		塩	0.2		干し椎茸(スライス)	0.5	△	小麦粉	6	□	塩	0.2		清酒	1		清酒	5		けずりぶし(だし用)	2		清酒	1	
	塩	0.8		けずりぶし(だし用)	3		しょうゆ(淡)	4		バター(調)	6	□	けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		水	83		水	120		塩	0.2	
	こしょう(白)	0.02		でんぶん	1	□	清酒	1		トマトペースト	8	△	水	130		こしょう(白)	0.02		たまねぎ	22	△	鶏肉(若10)	50	○	こしょう(白)	0.02	
	ガーリック	0.02		水	130		塩	0.2		ソース(ウスター)	4		豚肉(細切)	35	○	ガーリック	0.02		豆腐(冷)	20	○	塩	0.5		ガーリック	0.02	
	こんぶ(だし用)	0.5		がんもどき(30・冷)	1	○	けずりぶし(だし用)	2		しょうゆ(濃)	2		たまねぎ	15	△	煮干し(だし用)	1		油あげ(冷)	5	○	こしょう(白)	0.05		煮干し(だし用)	1	
	でんぶん	1	□	さとう(三温)	2	□	水	120		ぶどう酒(赤)	1		葉ねぎ	3	△	こんぶ(だし用)	0.5		にんじん	15	△	ガーリック	0.02		こんぶ(だし用)	0.5	
水	50		メルルーサ(ロー・冷)	40	○	塩	0.2		塩	0.2		しょうが	0.5	△	水	130		麦みそ	10	○	上新粉	5	□	でんぶん	1		
ハム	10	○	みりん	0.4		塩	0.2		こしょう(白)	0.02		米油	0.5	□	牛肉(細切)	15	○	水	10	○	てんぷら油	8	□	水	120		
きゃべつ	30	△	水	20		こしょう(白)	0.02		パプリカパウダー	0.02		しょうゆ(濃)	2.5		たけのこ(水煮)	10	△	けずりぶし(だし用)	2		きゃべつ	30	△	じゃがいも	35		
米油	0.5	□	緑豆もやし	35	△	上新粉	6	□	水	70		さとう(三温)	1	□	にんじん	10	△	水	130		豚挽肉	5	○	豚肉(細切)	10		
塩	0.2		米油	0.5	□	てんぷら油	6	□	豚肉(細切)	15	○	みりん	0.5		ホールコーン(冷)	10	△	かぼちゃ	40	△	にんじん	5	△	にんじん	5		
こしょう(白)	0.01		しょうゆ(濃)	0.9		たまねぎ	10	△	清酒	0.3		きゃべつ	30	△	葉ねぎ	3	△	合挽肉(4.8)	15	○	しょうが	0.1	△	しょうが	0.3		
ガーリック	0.01		こしょう(白)	0.01		にんじん	5	△	たまねぎ	25	△	油あげ(冷)	5	○	しょうが	0.3	△	米油	0.5	□	米油	0.5	□	にんにく	0.1		
			ガーリック	0.01		しょうゆ(淡)	1.4		にんじん	5	△	油あげ(冷)	5	○	にんにく	0.1	△	しょうゆ(濃)	2.5		清酒	1		すりごま	0.5		
						酢	1		米油	0.5	□	しょうゆ(淡)	1.5		ごま油	0.5	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	0.5	□	ごま油	0.5		
						さとう(三温)	0.7		しょうゆ(濃)	2		みりん	0.5		しょうゆ(濃)	1.5		清酒	1		しょうゆ(濃)	0.5		しょうゆ(濃)	0.5		
						でんぶん	0.7		酢	2		けずりぶし(だし用)	1		しょうゆ(三温)	0.7	□	水	5		塩	0.3		さとう(三温)	0.8		
						水	2		さとう(三温)	1	□	水	5		清酒	0.5					でんぶん	0.5	□	清酒	0.5		
															塩	0.1											
															こしょう(白)	0.01											
															アイスクリーム	1	○										



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)

学校給食費：1食あたり 302円

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、食事前栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。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。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

しょうが カレー粉 にんにく 青じそ
とうがらし しょうが ねぎ みょうが

★「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。

薬味たっぷりがおすすめ!

野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどの水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。