

令和7年度(10月1日～10月16日)

10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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが もやし炒め	牛乳 白飯 五目スープ ホイコーロー	牛乳 きのこごはん じゃがいものみそ汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 なすのみそ汁 さけの南蛮漬け	牛乳 白飯 わかめスープ 豚肉とこまつなの炒め煮 ぶどうかん	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 スーミータン マーボーなす	牛乳 白飯 さつまいもごはん 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 コーンライス ポークビーンズ きやべつソテー	牛乳 白飯 ワンタンスープ 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	牛乳 あぶたま井 白飯 あぶたま井の具 そうめん汁 切干大根の煮物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 113 牛肉(細切) 20 じゃがいも 80 たまねぎ 40 糸こんにやく 35 にんじん 25 米油 1 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 みりん 1 水 20 緑豆もやし 30 にら 3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 113 えび(80～120・冷) 15 清酒 1 豆腐(冷) 25 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 10 にんじん 15 葉ねぎ 3 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 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きやべつ 30 豚肉(細切) 20 赤ピーマン 3 にんにく 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 甜面醬(チンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 0.3	牛乳 1本 精白米 75 もち米 5 しめじ 10 まいたけ 10 油あげ(冷) 3 にんじん 5 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 葉ねぎ 3 けずりふし(だし用) 1 水 76 じゃがいも 25 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 にんじん 15 ごま油 0.5 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 水 120 厚揚げ(ミニ・冷) 30 豚肉(細切) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干し椎茸(スライス) 0.3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 精白米 75 水 113 なす 20 豆腐(冷) 20 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ(冷) 5 葉ねぎ 3 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 水 120 さけ(角・冷) 40 でんぶん 8 たらふく油 8 たまねぎ 10 にんじん 5 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 1 みりん 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 75 水 113 わかめ(乾) 0.6 鶏肉(若5) 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(細切) 15 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 こまつな 30 さとう(三温) 0.5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 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 75 水 113 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 米油 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 ハム 10 きやべつ 30 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 113 鶏卵 15 はるさめ 3 たまねぎ 20 ホールコーン(冷) 20 米油 0.5 清酒 0.2 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 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) 0.5 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 0.5 水 130 なす 20 豚挽肉 15 にんじん 10 たまねぎ 10 葉ねぎ 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 でんぶん 0.2	牛乳 1本 精白米 75 さつまいも 25 清酒 5 塩 0.8 水 80 豚肉(細切) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 ごぼう(さがき) 5 葉ねぎ 3 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 高野豆腐(1/156) 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 15 にんじん 5 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 113 ホールコーン(冷) 15 塩 0.8 水 95 大豆(乾) 17 豚肉(細切)(煮戻用) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 米油 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 きやべつ 30 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 113 ワンタン皮(乾) 10 えび(80～120・冷) 10 いか(かのか・冷) 10 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 3 干し椎茸(スライス) 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 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若5) 30 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 でんぶん 6 てんぶら油 5 鶏肉(若5) 25 赤ピーマン 5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 113 鶏卵 20 油あげ(冷) 5 かまぼこ 5 たまねぎ 20 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5 そうめん 10 油あげ(冷) 5 たまねぎ 20 にんじん 15 なす 10 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 切干大根 5 鶏肉(若5) 5 にんじん 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 けずりふし(だし用) 1 水 10
	エネルギー/たんぱく質 582kcal 18.4g	エネルギー/たんぱく質 513kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質 548kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 632kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 539kcal 20.8g	エネルギー/たんぱく質 658kcal 24.6g	エネルギー/たんぱく質 527kcal 17.7g	エネルギー/たんぱく質 533kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 602kcal 23.2g	エネルギー/たんぱく質 605kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質 572kcal 20.2g

※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

世界食料デー



世界食料デー

「世界食料デー」は、世界の食料問題を考える日として国連が定めた日です。日本では10月を世界食料デー月間としています。世界には飢餓で苦しんでいる人がいる一方で、日本はたくさんの食べ物を世界中から輸入しているにもかかわらず、まだ食べられるのに捨ててしまっている食品ロスがたくさんあります。食品ロスを減らすために私たちができることを考えて、行動しましょう。

保存食の活用

16日の献立は、保存食であるそうめん、切干大根を取り入れた献立です。切干大根は、冬にたくさん収穫した大根を干して、水分を減らすことによって腐りにくく長持ちできるようにして、食べ物が少ないときに備えておくことができる保存食です。保存食は食料確保のために考えられた昔の人の知恵がつまった食べ物です。



令和7年度(10月17日～10月31日)

10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(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
献立名	牛乳 白飯 さつま汁 さばの煮つけ えだまめ			牛乳 白飯 沢煮椀 かんぴょうの炒め煮 みかん			牛乳 白飯 ソイシチュー コーンソテー			牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ もやしのあえもの			牛乳 白飯 おでん はりはり大根			牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 だいこんのみそ汁 ちんげんさいの煮びたし			牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ツナサラダ			牛乳 白飯 いも子汁 きんぴら みかん			牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 がんもどきの含め煮 きやべつのあえもの			牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 五目炒め煮			牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉とだいこんの煮物 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	○	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	□	精白米	75	□			
	水	113		水	113		水	101		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113		水	113				
	鶏肉(若5)	15	○	豚肉(細切)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	あおさ(乾)	0.8	○	牛肉(細切)	25	○	牛肉(細切)	25	○	しめじ	10	△	さといも	30	□	さつまいも	20	□	平めんビーフン	10	□	* 鶏卵	25	○
	だいこん	22	△	ゆば(乾)	2	○	じゃがいも	50	□	たまねぎ	25	△	ポール天	25	○	たまねぎ	40	△	エリンギ	7	△	牛肉(細切)	20	○	豆腐(冷)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	豆腐(冷)	25	○
	さつまいも	20	□	にんじん	15	△	たまねぎ	40	△	にんじん	10	△	厚揚げ(ミニ・冷)	20	○	糸こんにやく	10	△	生しいたけ	7	△	だいこん	25	△	油あげ(冷)	5	○	たまねぎ	20	△	にんじん	15	△
	ごぼう(さがき)	10	△	だいこん	15	△	にんじん	20	△	えのきだけ	10	△	えのきだけ	10	△	米油	0.5	□	ベーコン	8	○	つきこんにやく	10	△	わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	15	△	にんじん	15	△
	にんじん	10	△	えのきだけ	10	△	パセリ(乾)	0.03		葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	しょうゆ(濃)	3		たまねぎ	40	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	にんじん	15	△	ちんげん菜	15	△
	葉ねぎ	3	△	みつば	3	△	豆乳	40	○	みそ(赤)	10	○	みそ(赤)	10	○	にんじん	20	△	にんじん	20	△	にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	0.5		けずりふし(だし用)	2		けずりふし(だし用)	2		板こんにやく	20	△	にんにく	0.5	△	しょうゆ(濃)	2		みそ(赤)	9		しょうが	0.3	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
米油	1	□	清酒	1		塩	0.8		水	130		水	130		しょうゆ(濃)	6.5		だいこん	25	△	しょうゆ(淡)	2		みりん	1		しょうゆ(淡)	2		けずりふし(だし用)	2		
麦みそ	9	○	塩	0.2		こしょう(白)	0.02		鶏肉(若10)	50	○	でんぷん	5	□	さとう(三温)	4	□	豆腐(冷)	20	○	しょうゆ(白)	5		みりん	1		水	120		清酒	1		
けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		ガーリック	0.02		でんぷん	5	□	でんぷん	8	□	みりん	1		油あげ(冷)	5	○	ぶどう酒(白)	1		けずりふし(だし用)	1		がんとどき(40・冷)	1	○	清酒	1		
煮干し(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		てんぷら油	8	□	すだち	0.63	△	切干大根	4	△	わかめ(乾)	0.5	○	塩	0.2		水	100		さとう(三温)	2.5	□	塩	0.4		
水	120		水	120		水	50		さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	にんじん	15	△	にんじん	15	△	こしょう(白)	0.02		ごぼう(さがき)	20	△	しょうゆ(濃)	3		こしょう(白)	0.02		
さば(50・冷)	1切	○	かんぴょう(乾)	3.5	△	ホールコーン(冷)	30	△	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		しらす干し	2	○	葉ねぎ	3	△	鶏肉(若5)	15	○	つきこんにやく	5	△	水	25		ガーリック	0.02		
しょうが	1	△	牛肉(細切)	15	○	にんじん	5	△	緑豆もやし	40	△	しょうゆ(淡)	1.6		酢	1.2		みそ(赤)	9	○	にんじん	7	△	きやべつ	25	△	にんじん	5	△	煮干し(だし用)	1		
しょうゆ(濃)	3	□	にんじん	10	△	米油	0.5	□	しょうゆ(淡)	0.4		さとう(三温)	0.16	□	しょうゆ(濃)	0.3		けずりふし(だし用)	2		にんじん	7	△	たまねぎ	6	△	すりごま	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		
さとう(三温)	2.5	□	にら	2	△	塩	0.1		さとう(三温)	0.16	□	辛子	0.02		しょうゆ(淡)	1		水	120		しょうゆ(淡)	1.2		にんじん	6	△	ごま油	0.5		水	130		
みりん	0.5		干し椎茸(スライス)	0.5	△	こしょう(白)	0.01		しょうゆ(濃)	1.6					ちんげん菜	30	△	にんじん	5	△	しょうゆ(濃)	2		きやべつ	25	△	しょうゆ(濃)	2		牛肉(細切)	15	○	
こんぶ(だし用)	0.5		しょうが	0.3	△	ガーリック	0.01		さとう(三温)	0.16	□				ちくわ	5	△	しょうゆ(淡)	1.5		さとう(三温)	0.2	□	みりん	0.5		さとう(三温)	1.5		たけのこ(水煮)	10	△	
水	20		米油	0.5	□	こしょう(白)	0.01		辛子	0.02					しょうゆ(淡)	1.5		みりん	0.5		さとう(三温)	0.2	□	みかん	1	△	さとう(三温)	0.5		にんじん	10	△	
えだまめ	15	△	水	10	△	みかん	1	△							みりん	0.5		けずりふし(だし用)	1		みかん	1	△				さとう(三温)	0.2	□	葉ねぎ	3	△	
															水	5													にんにく	0.3	△		
																														ごま油	0.1	△	
																														しょうゆ(濃)	0.5	□	
																														しょうゆ(三温)	1.5	□	
																														さとう(三温)	0.7	□	
																														清酒	0.5		
																														塩	0.1		
																														こしょう(白)	0.01		

食育の日

毎月19日は食育の日です。10月19日は土曜日のため、17日(金)を食育の日の献立にしています。秋の味覚を取り入れた一汁二菜の和食献立です。えだまめは、黒豆のえだまめが出回る時季です。

さつま汁

さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉が入った具だくさんのみそ汁で、みそは九州地方でよく使われている麦みそです。かつて鹿児島県では鶏同士を戦わせる闘鶏が盛んで、負けた鶏を野菜と一っしょに煮込んでいたのが始まりとされています。

秋の味覚

実りの秋は新米、野菜、きのこ、いも、果物などいろいろな食べ物が収穫されます。魚も脂がのっておいしくなるものもあります。また、過ごしやすい気候になり、体が冬の寒さにそなえて栄養を蓄えようとして食欲も増す季節です。10月初めは、なすや赤ピーマンなど名残りの夏野菜が出ますが、後半はすっかり季節が変わって秋を感じる食べ物が増えていきます。旬の食べ物を食べて季節の移り変わりを感じてほしいです。

