

令和7年度(11月5日～11月14日)

11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	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ	牛乳 かにめし けんちん汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ 大豆とちくわと芋の揚げ煮 みかん	牛乳 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ きゃべつサラダ	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン カリフラワーソテー	牛乳 白飯 ポトフ にんじんサラダ	牛乳 いり大豆ごはん たまねぎのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮
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
	精白米	75	精白米	70	精白米	75	精白米	75
	水	113	かに(冷)	8	水	113	水	113
	牛肉(細切)	30	かに(粗ほぐし・冷)	7	はるさめ	25	ウインナー	1本
	たまねぎ	70	しょうゆ(淡)	7	豚肉(細切)	20	たまねぎ	30
	にんじん	20	清酒	5	はくさい	20	きゃべつ	20
	マッシュルーム(水煮)	15	こんぶ(だし用)	0.5	にんじん	10	にんじん	20
	にんにく	0.3	水	93	しょうゆ(淡)	4	じゃがいも	20
	米油	1	豆腐(冷)	20	ごま油	0.5	ブロッコリー	10
	小麦粉	6	だいこん	15	塩	0.2	ケチャップ	2
	バター(調)	6	さいとも	15	しょうゆ(白)	0.02	ソース(ウスター)	1
	トマトペースト	8	にんじん	10	ガーリック	0.02	ぶどう酒(赤)	1
	ソース(ウスター)	4	ごぼう(さががき)	10	煮干し(だし用)	1	塩	0.2
	しょうゆ(濃)	2	つきこんにかく	10	ほうれんそう	0.5	こしょう(白)	0.02
	ぶどう酒(赤)	1	れんこん	5	水	130	パプリカパウダー	0.02
	塩	0.2	葉ねぎ	3	大豆(むし)	8	カリフラワー	20
	こしょう(白)	0.02	ごま油	1	酢	1	ペーコン	5
	パプリカパウダー	0.02	しょうゆ(淡)	4	さとう(三温)	0.3	きゃべつ	15
	水	70	しょうゆ(濃)	1	わかめ(乾)	0.6	米油	0.5
	ブロッコリー	15	けずりぶし(だし用)	2	豚肉(細切)	20	しょうゆ(淡)	0.5
	きゃべつ	15	水	110	にんじん	15	こしょう(白)	0.01
	にんにく	0.1	厚揚げ(ミニ・冷)	30	緑豆もやし	15	ガーリック	0.01
	ごま油	0.5	豚肉(細切)	10	しょうゆ(淡)	4		
	豆板醤	0.05	しょうが	0.3	清酒	1		
	しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1	みかん	1		
			清酒	0.5				
			葉ねぎ	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				
※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)								
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)								
世界の料理を味わおう週間								
エネルギー/たんぱく質								
4年	625kcal 20.7g	527kcal 19.0g	628kcal 20.2g	547kcal 22.2g	633kcal 26.3g	672kcal 26.6g	550kcal 17.7g	531kcal 21.4g

「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です。

8日が土曜日なので、7日に「大豆とちくわと芋の揚げ煮」が登場します。かむことで、おいしさがよくわかります。

よくかんで食べることで、 「歯の病気を防ぐ」、 「胃腸の働きを助ける」 など、よいことがあります。

「世界の料理を味わおう週間」

11月10日～14日までを、大阪・関西万博にちなんで、「世界の料理を味わおう週間」としています。

○10日「韓国」料理の「ビビンバ」



○11日「中華」料理の「中華スープ、えびのケチャップかけ」



○12日「イタリア」料理の「スパゲティイタリアン」



○13日「フランス」料理の「ポトフ」



○14日「日本」料理の

「いり大豆ごはん、たまねぎのみそ汁、豚肉とちんげん菜の炒め煮」



令和7年度(11月18日～11月28日)

11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	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) ソイシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉のたつたあげ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 カレーうどん ハムときゃべつの炒め煮 みかん	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 ちゃんこなべ ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉のレモンソースかけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそラーメン じゃがいもの中巻炒め りんごかん	牛乳 白飯 豚汁 切干大根の煮物
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 食パン(100) 1袋 りんご 30△ てんさい糖 6□ レモン 0.18△ 鶏肉(若5) 20□ じゃがいも 50□ たまねぎ 40△ にんじん 20△ パセリ(乾) 0.03△ 豆乳 40□ しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぶん 1□ 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 10□ きゃべつ 25△ たまねぎ 5△ にんじん 5△ 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2□	牛乳 1本 精白米 75□ 水 113 * 鶏卵 25□ 豆腐(冷) 25□ にんじん 17△ 葉ねぎ 3△ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1□ 水 130 鶏肉(若10) 40□ しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 上新粉 10□ てんぶら油 6□ はくさい 55△ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□ <div>食育の日</div>  <div>学校給食費:1食あたり 302円</div>	牛乳 1本 精白米 60□ 水 90 うどん(冷) 60□ 豚肉(細切) 25□ たまねぎ 22△ にんじん 10△ 葉ねぎ 3△ 米油 1□ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1□ 水 100 カットハム 10□ きゃべつ 30△ 米油 0.5□ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 みかん 1△	牛乳 1本 精白米 75□ 水 113 だいこん 20△ 豆腐(冷) 20□ 油あげ(冷) 5□ わかめ(乾) 0.5□ にんじん 15△ みそ(赤) 9□ けずりぶし(だし用) 2 水 120 さば(50・冷) 1枚△ 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 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 75□ 水 113 鶏肉(若5) 10□ 豚肉(細切) 15□ ポール天 15□ はくさい 15△ つきこんにやく 5△ にんじん 10△ しめじ 10△ 緑豆もやし 10△ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3□ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 ひじき 2□ 大豆(乾) 5□ 油あげ(冷) 2□ にんじん 5△ つきこんにやく 5△ 米油 0.5□ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2□ みりん 0.5	牛乳 1本 精白米 75□ 水 113 豆腐(冷) 25□ わかめ(乾) 0.5□ にんじん 15△ えのきだけ 10△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 50□ でんぶん 5□ てんぶら油 8□ レモン 0.23△ さとう(三温) 2□ しょうゆ(濃) 2□ 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□ 水 90 中華めん(冷) 40□ 鶏肉(若5) 20□ にんじん 15△ きゃべつ 15△ 緑豆もやし 17△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 10□ 清酒 1 塩 0.3 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 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 水 130 じゃがいも 35□ 豚肉(細切) 10□ にんじん 5△ しょうが 0.3△ にんにく 0.1△ すりごま 0.5□ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8□ 清酒 0.5 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 113 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(ささがき) 5△ 葉ねぎ 3△ みそ(赤) 9□ けずりぶし(だし用) 1 水 120 切干大根 5△ 鶏肉(若5) 10□ 油あげ(冷) 5□ にんじん 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.8□ みりん 0.6 けずりぶし(だし用) 1 水 10
4年	エネルギー/たんぱく質 602kcal 26.2g	エネルギー/たんぱく質 631kcal 24.8g	エネルギー/たんぱく質 558kcal 20.9g	エネルギー/たんぱく質 604kcal 25.8g	エネルギー/たんぱく質 530kcal 21.6g	エネルギー/たんぱく質 607kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質 564kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 541kcal 21.0g



いいいほんしよく
11月24日は
「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫が
つまっています。
おいしさの要となる、
昆布やけずりぶしからとった
「だし」にはうま味成分があります。
和食を日々の食生活に活かすと三つのよいことがあります。

- ①栄養素をバランスよくとれる
- ②動物性脂肪が少ない食事を実現できる
- ③減塩につながる

11月24日が祝日のため、11月21日(金)に「和食の日」の献立が登場します。



すがたをかえる大豆

大豆は昔から「畑の肉」といわれるくらいたんぱく質が豊富に含まれ、大豆そのものだけでなく、いろいろな食材にすがたをかえて、私たちの食卓にのぼっています。今月は、「大豆、いり大豆、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、みそ」などを使った献立を多く取り入れています。献立表や実際の給食の中から探してみてくださいね。

