

平成24年度 第6期(10月1日～10月25日) 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月15日(月)
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ 五目炒め煮	牛乳 あぶたま丼 みそ汁 さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 肉じゃが ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 いわしの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 わかめスープ 豚肉のしょうが炒め くり(北摂栗)	牛乳 白飯 いわし団子スープ きんぴら みかん	コーンライス ホワイトシチュー ツナサラダ りんご果汁	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉のすだちソースかけ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 キーマカレー 秋の味覚(きのこ)ソテー ヨーグルト
材	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 5 葉ねぎ 0.5 干しいたけ 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 けずりぶし 2 水 130	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 みつば 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三) 1.5 みりん 1 花かつお 0.3 水 5 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 4 サラダ油 1 水 20 ハム 10 きゃべつ 30 しょうが 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 たまねぎ 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 いわし(ドレス) 1尾 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 80 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 20 パン粉 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.01 さんしょ 40 清酒 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし 2 水 120 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 きんぴら 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5 くり(北摂栗) 1こ みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 80 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 40 清酒 0.5 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/30枚 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(成5) 10 にんじん 5 たまねぎ 5 つきこんにゃく 6 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 ごま 0.5 ごま油 0.5 みかん 1こ	精白米 70 ホールコーン 15 塩 0.8 水 95 貝柱 20 清酒 1 しょうが 5 たまねぎ 50 じゃがいも 50 葉ねぎ 20 にんじん 40 小麥粉 4 バター(調) 0.5 牛乳(調) 40 さんしょ 15 鶏手羽先(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 まぐる油漬け(フレーク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 りんご果汁 1本	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 にんじん 15 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 にんにく 0.3 塩 0.2 けずりぶし 3 豆板醬 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 ハム 10 緑豆もやし 15 みつば 3 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.5 塩 0.15 酢 0.5 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 80 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 大豆(ゆで) 20 にんじん 5 りんご 5 小麥粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 しめじ 5 しいたけ 5 エリンギ 10 たまねぎ 10 ベーコン 3 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 0.5 オリーブ油 0.5 ヨーグルト 1こ	
料	学校給食費: 1食あたり 220円									
名	牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン 10 しょうが 0.3 ごま油 0.5 さとう(三) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2	ハム 10 きゃべつ 30 しょうが 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5	いわし(ドレス) 1尾 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	くり(北摂栗) 1こ	みかん 1こ	りんご果汁 1本			
エネルギー	542	562	605	559	593	625	539	653	658	712
たんぱく質	20.0	20.0	20.0	22.8	25.1	22.9	13.8	28.5	26.0	27.0

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>
…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

川西の特産品 北摂栗

10月5日(金)の給食に、地元でとれた「北摂栗」が登場します。川西市の栗は、主に市の中北部、多田・東谷地区の山麓で栽培されています。北摂地方(川西市、宝塚市、猪名川町、三田市、能勢町、箕面市など)の栗栽培は、千年以上の歴史があります。朝廷や将軍にも献上され、大正時代には、海外への輸出を日本で初めて行った伝統を持っています。おいしい栗として全国で栽培されている品種「銀寄(ぎんよせ)」は北摂地方の原産で、ぷっくりと大きいのが特徴です。9月下旬～10月中旬まで、大阪、阪神間に出荷されています。


