

令和5年度(3月15日～3月22日)

3月 学校給食献立表
(食材確認用献立表)

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	15日(金)			18日(月)			21日(木)			22日(金)		
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 いかの甘辛煮 菜の花のあえもの			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 五目炒め煮			牛乳 白飯 わかめ汁 厚揚げの炒め煮			牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 じゃがいもの中華炒め きやべつのあえもの		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	101		水	101		水	101		水	101	
	豚肉(細切)	20	○	じゃがいも	20	□	わかめ(乾)	0.6	○	だいこん	20	△
	ゆば(乾)	2	○	豆腐(冷)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	豆腐(冷)	20	△
	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○
	だいこん	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	緑豆もやし	15	△	わかめ(乾)	0.5	○
	えのきだけ	10	△	にんじん	15	△	たまねぎ	10	△	にんじん	15	△
	みつば	3	△	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	4		葉ねぎ	5	△
	しょうゆ(淡)	4		みそ(赤)	9	○	清酒	1		みそ(赤)	9	○
	清酒	1		けずりふし(だし用)	2		塩	0.2		けずりふし(だし用)	2	
	塩	0.2		煮干し(だし用)	1		塩	2		煮干し(だし用)	1	
	けずりふし(だし用)	1		水	120		水	130		水	120	
	こんぶ(だし用)	0.5		牛肉(細切)	15	○	厚揚げ(ミニ・冷)	30	○	じゃがいも	35	□
	水	120		たけのこ(水煮)	10	△	豚肉(スライス)	10	○	豚肉(細切)	10	○
	いか(輪・冷)	50	○	にんじん	10	△	しょうが	0.3	△	にんじん	5	△
	しょうゆ(濃)	2.7		ホールコーン(冷)	10	△	しょうゆ(濃)	1		しょうが	0.3	△
	さとう(三温)	2.5	□	葉ねぎ	3	△	清酒	0.5		にんにく	0.1	△
	みりん	0.5		しょうが	0.3	△	たけのこ(水煮)	3	△	いりごま	0.5	□
	菜の花	15	△	にんにく	0.1	△	葉ねぎ	3	△	ごま油	0.5	□
ほうれんそう	25	△	ごま油	0.5	□	干し椎茸(スライス)	0.3	△	しょうゆ(濃)	2		
花かつお	0.5	○	しょうゆ(濃)	1.5		サラダ油	0.5	□	さとう(三温)	0.8	□	
しょうゆ(濃)	1.2		さとう(三温)	0.7	□	しょうゆ(濃)	1.6		清酒	0.5		
さとう(三温)	0.2	□	清酒	0.5		さとう(三温)	1.2	□	きやべつ	30	△	
			塩	0.1		清酒	0.5		しょうゆ(淡)	1.6		
			こしょう(黒)	0.01		水	10		酢	0.4		
									さとう(三温)	0.2	□	
	エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質		
	537kcal 27.9g			534kcal 18.3g			525kcal 21.6g			528kcal 17.9g		