令和5年度（10月2日～10月17日）　10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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立名	牛乳 白飯 わかめスープ チャプチェ	牛乳 白飯 なすのみそ汁 わかさぎの南蛮漬け だいこんのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが はりはり大根	牛乳 白飯 もち麦めん汁 豆腐チャンプル	牛乳 白飯 レタススープ ホイコーロー	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ マーボーなす	牛乳 白飯 みそ汁 いわしのフライ きゃべつのあえもの	牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ツナサラダ	牛乳 さつまいもごはん だいこんのみそ汁 がんもどきの含め煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 せんべい汁 さけのからあげ えだまめ	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー れんこんサラダ
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ(乾) 0.6 ○ えび(80～120・冷) 20 ○ 清酒 1 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 はるさめ(チャプチェ) 8 □ 牛肉(細切) 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 赤ピーマン 5 △ きくらげ(乾) 0.2 △ にんにく 0.2 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 □ 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 なす 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 わかさぎ(冷) 35 ○ でんぷん 4 □ てんぷら油 5 □ 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.8 □ みりん 0.8 清酒 0.8 だいこん 40 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 40 △ 糸こんにゃく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 水 20 切干大根 4 △ しらす干し 2 ○ にんじん 5 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 もち麦めん 10 □ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豆腐(冷) 20 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ 緑豆もやし 10 △ ちんげん菜 15 △ たまねぎ 5 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 でんぷん 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 レタス 20 △ 鶏肉(若5) 10 ○ ＊ 鶏卵 20 ○ にんじん 10 △ 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 でんぷん 1 □ 水 120 きゃべつ 30 △ 豚肉(スライス) 15 ○ 赤ピーマン 3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 甜面醤(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ちんげん菜 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 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 130 なす 20 △ 豚挽肉 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ にら 1 △ 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 でんぷん 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 さんしょ 0.02 小麦粉 5 □ ＊ 鶏卵 3 ○ 水 3 パン粉 10 □ てんぷら油 6 □ きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ いわし(開・冷) 1枚 ○ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02	牛乳 1本 ○ ロールパン(40/60/80) 1袋 □ スパゲティ 35 □ しめじ 10 △ エリンギ 7 △ 生しいたけ 7 △ ベーコン 8 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ しょうゆ(淡) 5 ぶどう酒(白) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ きゃべつ 20 △ 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 60 □ さつまいも 25 □ 清酒 5 塩 0.8 水 80 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 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 がんもどき(1個づけ・冷) 1こ ○ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 水 25 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 101 おつゆせんべい 8 □ 鶏肉(若5) 10 ○ はくさい 20 △ だいこん 10 △ にんじん 10 △ しめじ 5 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 さけ(角・冷) 50 ○ 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ えだまめ 15 △	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 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 △ サラダ油 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(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 75 れんこん 15 △ にんじん 5 △ ごぼう(ささがき) 10 △ すりごま 1 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8 □
	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	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	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
4年	509kcal 18.2g	551kcal 19.3g	591kcal 18.7g	515kcal 17.0g	506kcal 19.8g	542kcal 19.4g	671kcal 25.2g	575kcal 21.6g	572kcal 20.9g	651kcal 28.4g	667kcal 23.1g

令和5年度（10月18日～10月31日）　10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	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	牛乳 白飯 沢煮椀 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 さんまの煮つけ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 おでん ちんげん菜の煮びたし	牛乳 白飯 けんちん汁 鶏肉のすだちソースかけ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 肉と野菜のうま煮	牛乳 白飯 さつま汁 ひじきの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 肉うどん ゆばと野菜のあえもの みかん	牛乳 きのこごはん すまし汁 豚肉とだいこんの煮物	牛乳 白飯 はるさめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 豚汁 ごぼう天の甘辛煮 だいこんなます
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ だいこん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 高野豆腐(1/20) 5 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 水 15	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 さつまいも 20 □ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 さんま(筒切・冷) 1切 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(スライス) 20 ○ ボール天 20 ○ ＊ うずら卵(水煮) 15 ○ 厚揚げ(冷) 20 ○ じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ にんじん 20 △ 板こんにゃく 20 △ しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 □ みりん 1 ちんげん菜 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 20 ○ だいこん 15 △ さといも 10 □ にんじん 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ つきこんにゃく 10 △ れんこん 5 △ 葉ねぎ 5 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 120 鶏肉(若10) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ すだち 0.63 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 はくさい 55 △ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 豚肉(短冊・小) 10 ○ ちくわ 5 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 0.5 水 8	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 15 ○ だいこん 20 △ さつまいも 20 □ ごぼう(ささがき) 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ サラダ油 1 □ 麦みそ 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 ひじき 2 ○ 大豆(乾) 5 ○ 油あげ(冷) 2 ○ にんじん 5 △ つきこんにゃく 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 □ みりん 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 60 □ 水 81 うどん(冷) 60 □ 牛肉(スライス) 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ゆば(乾) 2 ○ はくさい 30 △ こまつな 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 □ みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ しめじ 10 △ まいたけ 10 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ 油あげ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ 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 酢 1 カイエンペッパー 0.03 水 20 豚肉(スライス) 20 ○ だいこん 45 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 鶏肉(若5) 20 ○ はくさい 15 △ にんじん 10 △ きくらげ(乾) 0.3 △ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○ 葉ねぎ 2 △ にんにく 0.2 △ さとう(三温) 2 □ みそ(赤) 2 ○ しょうゆ(濃) 2 酢 1 水 20 緑豆もやし 40 △ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ 塩 0.2 いりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 ごぼう天 1こ ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 だいこん 50 △ 酢 2.4 さとう(三温) 1.3 □ 塩 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	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	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年	525kcal　21.9g	639kcal　23.2g	637kcal　24.3g	625kcal　23.2g	546kcal　19.5g	573kcal　18.3g	547kcal　18.8g	496kcal　18.5g	619kcal　27.3g	543kcal　21.2g