

# 平成30年11月分 学校給食献立表

# 川西市教育委員会

日付	11月1日(木)	11月2日(金)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 鶏ごぼろ だいにんのみそ汁	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 白飯 肉じゃが もやしシチュー	牛乳 白飯 かめし かぶのみそ汁 こまつな煮びたし	牛乳 白飯 レタススープ 鶏手羽元の煮物 みかん	牛乳 白飯 けんちん汁 大豆と小魚と揚げ煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ 秋の味覚(きのこ)ソテー	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ チャプチェ ぶどうかん	牛乳 白飯 いも子汁 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉団子汁 きんぴら みかん	牛乳 白飯 ちくぜん煮 野菜とツナのあえもの	牛乳 白飯 だいにんのみそ汁 いわしのフライ きゃべつサラダ	
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 4 しょうゆ(淡) 0.2 塩 0.2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 10 じゃがいも 80 たまねぎ 15 にんじん 15 たまねぎ 30 糸こんにゃく 3 さとう(三温) 5.5 しょうゆ(濃) 1 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 70 かに(粗ばくし) 8 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 ごぼろ(だし用) 0.5 水 83	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 豆腐 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 だしにん 10 菜ねぎ 5 塩 1 しょうゆ(濃) 0.2 ごま油 0.02 ガーリック 0.02	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 20 ごぼろ(ささがき) 10 にんじん 10 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 4 だしにん 10 菜ねぎ 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1	牛乳 1本 精白米 75 豆腐(若5) 20 たまねぎ 20 清酒 20 たまねぎ 1 ホールコーン 20 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごま油(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐(80~120) 20 清酒 1 たまねぎ 10 ホールコーン 20 菜ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 塩 0.2 ごま油(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏揚げ 20 鶏卵 3 しょうゆ(濃) 0.8 パン粉 2 でんぶん 1 板こんにゃく 0.5 にんじん 2 たけのこ(水煮) 20 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 水 100	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 鶏揚げ 20 れんこん 15 さいごも 30 にんじん 15 板こんにゃく 20 ごぼろ(乱切) 15 だいにん 5 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 9 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	
料	鶏肉(若10・皮つき) 30 ごぼろ(ささがき) 20 でんぶん 6 てんぷら油 8 ごま 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 清酒 1	鶏肉(若10・皮つき) 30 ごぼろ(ささがき) 20 でんぶん 6 水 5 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 酢 0.8 しょうゆ(淡) 2 辛子 0.03	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120	鶏肉(若5) 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 菜ねぎ 5 だいにん 20 みそ(赤) 2 けずりぶし(だし用) 1 水 120
名	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	だいにん 0.5 花かつお 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2
<p style="text-align: center;"><b>栄養三色( )</b></p> <p>&lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</li> <li>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</li> <li>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</li> </ul>													
エネルギー	621kcal	623kcal	571kcal	505kcal	786kcal	565kcal	641kcal	569kcal	608kcal	581kcal	567kcal	684kcal	
たんぱく質	19.6g	27.3g	18.2g	13.9g	38.4g	21.0g	21.3g	20g	27.5g	21.0g	22.0g	25.9g	

日付	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
献立名	牛乳 白飯 のっぺい汁 いかの旨辛煮 はくさいのみそ汁	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) ポトフ にんじんサラダ	牛乳 きのこごはん 豚汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 ばち汁 かつおのカレーソースかけ ほうれんそうのみそ汁	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんサラダ	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます	牛乳 白飯 かす汁 豚肉のたつた揚げ だいにんます
材	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼろ(ささがき) 10 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 2 水 120	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロックリー 30 清酒 10 塩 1 でんぶん 2 水 120	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 油あげ 5 たまねぎ 3 しめじ 10 干しいたけ 10 かまぼこ 3 油あげ 5 みょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 83	牛乳 1本 精白米 75 さとう(一口) 50 でんぶん 15 れんこん 8 かぶ(一口) 0.3 さとう(三温) 3 ごぼろ(ささがき) 2.5 酢 2 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 大豆 1.2 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 60 うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 厚揚げ 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 きんぴら 6.5 さとう(三温) 4 みりん 20 水 120	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 12 さとう(三温) 6.5 みりん 4 おから 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼろ(ささがき) 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 12 さとう(三温) 6.5 みりん 4 おから 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼろ(ささがき) 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15
料	いか(輪) 50 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロックリー 30 清酒 10 塩 1 でんぶん 2 水 120	きのこ 20 豚汁 20 ひじきの炒め煮 20	さとう(一口) 50 でんぶん 15 れんこん 8 かぶ(一口) 0.3 さとう(三温) 3 ごぼろ(ささがき) 2.5 酢 2 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 大豆 1.2 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.2	うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 厚揚げ 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 きんぴら 6.5 さとう(三温) 4 みりん 20 水 120	かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 12 さとう(三温) 6.5 みりん 4 おから 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼろ(ささがき) 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	
名	はくさい 0.5 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	りんご 30 てんぷら油 6 レモン(川西市産) 0.18 きゅうり 20 じゃがいも 20 プロックリー 30 清酒 10 塩 1 でんぶん 2 水 120	きのこ 20 豚汁 20 ひじきの炒め煮 20	さとう(一口) 50 でんぶん 15 れんこん 8 かぶ(一口) 0.3 さとう(三温) 3 ごぼろ(ささがき) 2.5 酢 2 ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 大豆 1.2 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.2	うどん 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 菜ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(濃) 3 油あげ 5 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	鶏肉(若5) 20 さげ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 にんじん 15 つきこんにゃく 10 さといも 20 菜ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 清酒 0.3 水 120	牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 厚揚げ 20 だいにん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 きんぴら 6.5 さとう(三温) 4 みりん 20 水 120	かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 5 はくさい 20 干しいたけ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(濃) 12 さとう(三温) 6.5 みりん 4 おから 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼろ(ささがき) 3 みりん 3 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	
エネルギー	506kcal	565kcal	550kcal	669kcal	553kcal	518kcal	682kcal	634kcal	542kcal	
たんぱく質	22.2g	19.4g	23.5g	29.1g	18.4g	16.8g	28.6g	23.9g	20.1g	

学校給食費: 1食あたり 250円

## 食事のあいさつの意味は?

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や食事に  
関わる人たちへ感謝の気持ちを表す大切な言葉です。それぞれのあいさつ  
の由来や意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしましょう。

### いただきます

「いただきます」は、「頂戴」から生まれた言葉  
です。「頂」は、大切なものを頭の上(頂)にあ  
げて受け取ることからきており、「もらう」の謙讓  
語として使われています。「いただきます」には、  
私たちが生きるために、動物の大切な命をいただ  
くことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事が  
できることへの感謝の気持ちが込められています。



### ごちそうさま

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」で  
す。「馳走」とは、「駆ける」という意味です。  
昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を  
集め、食事を準備していたことから、その心遣いや  
労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産  
者や調理をする人など、食事に関するすべての人た  
ちへの感謝の気持ちが込められています。

