

# 平成30年 9月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)	9月18日(火)	
献立名	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん 夏野菜ビーフカレー フルーツミックス	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 ピーマンの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉となすの煮物 はりはり大根	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ いかのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 いちじく(川西市産) いぢくからあげ ポテトスープ	牛乳 白飯 肉じゃが きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 えびといかのスープ 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプル パインアップル(冷)	牛乳 白飯 とうがん汁 さばの煮つけ きゃべつのごまあえ	牛乳 白飯 ガバオライス 白飯 ガバオ 平めんビーフンスープ ぶどう(冷)	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 かきたま汁 きゅうりなます	
材	牛乳 1本 精白米 70 5 牛肉(角) 30 スッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 0.9 カレー粉 4 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 2 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 0.5 しょうが 1 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 70	牛乳 1本 精白米 75 油あげ(冷) 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 にんじん 20 小麦みそ 2 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ピーマン 15 赤ピーマン 15 牛肉(細切) 2 たけのこ(水煮) 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 アイスクリーム 1こ	牛乳 1本 精白米 75 ふ(てまりふ) 2 わかめ(干) 3 にんじん 15 みつば 3 ゆば(乾) 2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 清酒 1 水 130 豚肉(スライス) 10 なす 40 にんじん 5 にら 3 しょうが 0.5 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 でんぶ(干) 5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 モロヘイヤ 40 豆腐 5 にんじん 15 レモン果汁 0.5 たまねぎ 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうゆ(濃) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 4.2 じゃがいも 2 たまねぎ 0.2 にんじん 0.02 カレー粉 0.02 水 120 いか(輪) 50 上新粉 8 塩 5 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 緑豆もやし 8 きずり 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 精白米 75 えび(80~120) 10 いかに(か) 10 清酒 1 にんじん 0.5 干しいたけ 3 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 15 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 4 サラダ油 1 水 20 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こしょう 0.3 塩 0.1 きゅうり 30 しょうが 7 みりん 0.3 煮干し(だし用) 1 にんにく 0.5 水 120 鶏肉(若) 10 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶ(干) 6 たまねぎ 5 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 ピーマン 5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 ちくわ 10 たまねぎ 4 たけのこ(水煮) 5 かぼちゃ 20 塩 0.2 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 豆腐 15 さとう(三温) 2.5 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 0.5 にんにく 10 しょうが 0.2 花かつお 0.5 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.7 酢 0.2 パインアップル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 たけのこ(水煮) 5 ホールコーン(冷) 0.2 パブリカ 0.4 オイスターソース 1.4 ノンフライヤー 1.4 みりん 3 カイエンペッパー 0.01 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 0.5 しょうが 10 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 30 すりごま 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.5 塩 1 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(粗) 30 にんじん 5 たまねぎ 15 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 みりん 3 カイエンペッパー 0.01 にんにく 0.3 葉ねぎ 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(淡) 5 水 1 平めんビーフン 20 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 30 すりごま 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 さとう(三温) 0.5 塩 1 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 ぶどう(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 糸こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5			
料	みかん(シロップ漬け) 25 りんご(シロップ漬け) 25 もも(シロップ漬け) 30											
名	<p><b>栄養三色( )</b>                  &lt;食品を栄養素の働きにより、三つに分けています&gt;                  …黄色の食品(熱や力のもとなる食品)                  …赤色の食品(血や肉のもとなる食品)                  …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>											
エネルギー	677 kcal	646 kcal	494 kcal	632 kcal	549 kcal	600 kcal	564 kcal	558 kcal	552 kcal	597 kcal	575 kcal	
たんぱく質	19.5 g	20.8 g	17.4 g	27.3 g	18.9 g	19.8 g	22.1 g	20.4g	24.3 g	24.4 g	22.3 g	

学校給食費:1食あたり 250円

日付	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)	9月25日(火)	9月26日(水)	9月27日(木)	9月28日(金)
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚肉のしょうが炒め ピーチかん	牛乳 白飯 肉うどん ひじきの炒め煮	牛乳 シシユーション もずく汁 にんじんしりしり みかん(冷)	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ハンサンソー	牛乳 白飯 豚汁 梅干し 切干大根の煮物	牛乳 白飯 そうめん汁 かつおのカレーソースかけ きゃべつをあえもの	牛乳 白飯 さげごはん すまし汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 81 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 葉ねぎ 5 たまねぎ 3 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 30 牛肉(スライス) 60 にんじん 15 たまねぎ 20 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 油あげ 2 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 葉ねぎ 5 たまねぎ 3 しょうゆ(濃) 2.5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(糸) 1 にんじん 1 干しいたけ 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 もずく 10 ちくわ 5 豆腐 15 にんじん 20 葉ねぎ 5 はるさめ 5 きゅうり 20 干しいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	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 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 5 ごま油 1 水 1 水 120 油あげ 5 切干大根 5 にんじん 0.3 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 10	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1こ そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 10 なす 15 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 かつお(一口) 50 でんぶ(干) 10 たんぶら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三温) 0.3 しょうゆ(濃) 130 酢 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 10	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 さげ(フレック) 7 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 101 ふ 1.5 干しいたけ 0.5 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) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 3 水 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5	
料	寒天(糸) 0.6 さとう(白) 4 もも果汁 35 水 15						
名							
エネルギー	566 kcal	556 kcal	575 kcal	626 kcal	534 kcal	669 kcal	504 kcal
たんぱく質	20.6 g	21 g	21.3 g	26.3 g	19.1 g	28 g	19.6 g

### 夏の疲れをとってくれる夏野菜

2学期がはじまりました。夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか? 9月はまだ暑い日もあります。生活リズムをととのえて、好き嫌いなく食事をしましょう。給食では、暑さの続く9月に夏野菜をたくさんとりれています。これらのものには、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれていて、ほてった体を冷まし、体の疲れをとってくれます。以下の旬の野菜が、おもに9月前半の給食に登場します。(夏野菜は名残りの時期となっています。)

 きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・モロヘイヤ・ゴーヤ・とうがん

モロヘイヤ…エジプト生まれの野菜で、高温で乾燥していても育つ生命力の強い野菜です。オクラのような粘りがあり、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富です。

 ゴーヤ……………ゴーヤとは沖縄の呼び方で、別名「にがり」ともいいます。苦味の成分には、胃や肝臓の調子をよくしたり、免疫力を強くしてくれる働きがあります。

### 完熟でおいしい川西産のいちじく

いちじく(川西市産)…いちじくは川西市の特産品です。川西市の南部で生産がさかんです。「樹井ドーフィン」という品種のいちじくが栽培されていて、早朝の暗い時間から収穫され、その日のうちに、お店に並んで売られます。川西市産のいちじくは、「朝採りの恵み」という愛称がついています。いちじくの手作りジャムを作って出します。

