

令和5年度(10月2日～10月17日)

# 10月 学校給食献立表

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<br>白飯<br>わかめスープ<br>チャブチェ |         | 牛乳<br>白飯<br>なすのみそ汁<br>わかさぎの南蛮漬<br>だいこんのあえもの |         | 牛乳<br>白飯<br>肉じゃが<br>はりはり大根 |         | 牛乳<br>白飯<br>もち麦めん汁<br>豆腐チャンプル |      | 牛乳<br>白飯<br>レタススープ<br>ホイコーロー |      | 牛乳<br>白飯<br>平めんビーフンスープ<br>マーボーなす |      | 牛乳<br>白飯<br>みそ汁<br>いわしのフライ<br>きやべつのあえもの |      | 牛乳<br>ロールパン<br>きのこスパゲティ<br>ツナサラダ |     | 牛乳<br>さつまいもごはん<br>だいこんのみそ汁<br>がんもどきの含め煮<br>もやしのあえもの |     | 牛乳<br>白飯<br>せんべい汁<br>さけのからあげ<br>えだまめ |     | 牛乳<br>カレーライス<br>発芽玄米入りごはん<br>キーマカレー<br>れんこんサラダ |      |
| 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   | 牛乳                           | 1本   | 牛乳                               | 1本   | 牛乳                                      | 1本   | 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   | 精白米                          | 75   | 精白米                              | 75   | 精白米                                     | 75   | 精白米                              | 75  | 精白米   | 60  | 精白米                                  | 75  | 精白米  | 70   |
|               | わかめ(乾)                      | 0.6     | なす  | 20      | わかめ(乾)                     | 0.5     | たまねぎ                          | 15   | たまねぎ                         | 15   | たまねぎ                             | 15   | たまねぎ                                    | 15   | わかめ(乾)                           | 0.5 | エリンギ  | 7   | だいこん                                 | 20  | だいこん   | 20   |
|               | 清酒                          | 1       | 油あげ(冷)                                      | 5       | じゃがいも                      | 80      | 油あげ(冷)                        | 5    | 鶏肉(若5)                       | 10   | 鶏肉(若5)                           | 10   | 油あげ(冷)                                  | 5    | わかめ(乾)                           | 0.5 | 生しいたけ   | 7   | 水                                    | 80  | はくさい   | 20   |
|               | にんじん                        | 15      | にんじん  | 15      | たまねぎ                       | 15      | にんじん                          | 15   | にんじん                         | 15   | にんじん                             | 15   | にんじん                                    | 15   | にんじん                             | 15  | 生しいたけ   | 7   | だいこん                                 | 20  | だいこん   | 20   |
|               | 緑豆もやし                       | 15      | 葉ねぎ   | 5       | 糸こんにゃく                     | 35      | にんじん                          | 15   | しょうゆ(淡)                      | 4    | ちんげん菜                            | 15   | 葉ねぎ                                     | 5    | にんじん                             | 15  | ベーコン  | 8   | 豆腐(冷)                                | 20  | にんじん   | 10   |
|               | しょうゆ(淡)                     | 4       | みそ(赤)                                       | 10      | にんじん                       | 25      | 葉ねぎ                           | 5    | しょうゆ(濃)                      | 3    | しょうゆ(濃)                          | 3    | みそ(赤)                                   | 10   | みそ(赤)                            | 10  | たまねぎ  | 40  | 油あげ(冷)                               | 5   | しめじ  | 5    |
|               | 清酒                          | 1       | けずりふし(だし用)                                  | 2       | しょうゆ(濃)                    | 5.5     | しょうゆ(濃)                       | 3    | しょうゆ(淡)                      | 3    | しょうゆ(淡)                          | 3    | しょうゆ(淡)                                 | 3    | しょうゆ(淡)                          | 3   | にんじん  | 20  | わかめ(乾)                               | 0.5 | 葉ねぎ  | 5    |
|               | 塩                           | 0.2     | 水   | 130     | さとう(三温)                    | 3       | さとう(三温)                       | 3    | しょうゆ(濃)                      | 1    | しょうゆ(濃)                          | 1    | しょうゆ(淡)                                 | 4    | 水                                | 130 | にんにく  | 0.5 | にんにく                                 | 15  | しょうゆ(淡)  | 4    |
|               | こしょう(白)                     | 0.02    | わかさぎ(冷)                                     | 35      | 水                          | 20      | 水                             | 20   | こしょう(白)                      | 0.02 | こしょう(白)                          | 0.02 | こしょう(白)                                 | 0.02 | オリーブ油                            | 1   | オリーブ油   | 1   | ぶどう酒(白)                              | 1   | 塩  | 0.2  |
|               | ガーリック                       | 0.02    | でんぷん  | 4       | 切干大根                       | 4       | 切干大根                          | 4    | ガーリック                        | 0.02 | ガーリック                            | 0.02 | ガーリック                                   | 0.02 | しょうゆ(淡)                          | 4   | しょうゆ(淡)   | 5   | しょうゆ(濃)                              | 1   | こしょう(白)  | 0.05 |
|               | 煮干し(だし用)                    | 1       | たらこ   | 5       | 水                          | 2       | 水                             | 2    | 煮干し(だし用)                     | 1    | 煮干し(だし用)                         | 1    | 煮干し(だし用)                                | 1    | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | こんぶ(だし用)                    | 0.5     | たらこ   | 5       | 豆腐(冷)                      | 20      | 豆腐(冷)                         | 20   | こんぶ(だし用)                     | 0.5  | こんぶ(だし用)                         | 0.5  | こんぶ(だし用)                                | 0.5  | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | 水                           | 120     | しょうゆ(淡)                                     | 1.5     | 豚肉(スライス)                   | 10      | 豚肉(スライス)                      | 10   | 水                            | 120  | 水                                | 120  | 水                                       | 120  | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | はるさめ(チャブチェ)                 | 8       | さとう(三温)                                     | 0.8     | しょうゆ(濃)                    | 1.2     | しょうゆ(濃)                       | 1.2  | きやべつ                         | 30   | きやべつ                             | 30   | きやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | 牛肉(細切)                      | 10      | みりん   | 0.8     | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | たまねぎ                        | 10      | 清酒  | 0.8     | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | にんじん                        | 5       | だいこん  | 40      | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | 赤ピーマン                       | 5       | しょうゆ(淡)                                     | 1       | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | きくらげ(乾)                     | 0.2     | 酢   | 0.5     | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | にんにく                        | 0.2     | さとう(三温)                                     | 0.2     | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
|               | いりごま                        | 0.5     | さとう(三温)                                     | 0.2     | しょうゆ(濃)                    | 1       | しょうゆ(濃)                       | 1    | さやべつ                         | 30   | さやべつ                             | 30   | さやべつ                                    | 30   | 水                                | 130 | 水   | 130 | 水                                    | 130 | 水  | 130  |
| ごま油           | 0.5                         | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |
| しょうゆ(濃)       | 2                           | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |
| さとう(三温)       | 0.8                         | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |
| 塩             | 0.1                         | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |
| こしょう(黒)       | 0.01                        | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |
| こしょう(黒)       | 0.01                        | さとう(三温) | 0.2   | しょうゆ(濃) | 1                          | しょうゆ(濃) | 1                             | さやべつ | 30                           | さやべつ | 30                               | さやべつ | 30                                      | 水    | 130                              | 水   | 130   | 水   | 130                                  | 水   | 130  |      |

学校給食費:1食あたり 250円

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。  
 ※「塩」の使用について:献立の材料名欄に記載されていないでも、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

※ 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>  
 □・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)  
 ○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)  
 △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

**10月は世界食料デー月間 (10月16日は世界食料デー)です。**  
 「世界食料デー」は、世界の食料問題を考える日として国連が定めた日です。日本では10月を世界食料デー月間として、食の問題解決に向けて行動する期間としています。世界には飢餓で苦しんでいる人がいる一方で、日本はたくさんの食べ物を世界中から輸入しているにもかかわらず、まだ食べられるのに捨ててしまっている食品ロスがたくさんあります。食品ロスを減らし、世界中の人が健康的な食生活をしていくために私たちにできることを考え、行動しましょう。

**せんべい汁(10月16日)**  
 せんべい汁は、旧南部藩地域(青森県南東部と岩手県北部)の郷土料理です。「南部せんべい」と呼ばれる小麦粉から作られた硬いせんべいを手で割って汁に入れていきます。汁を吸ったせんべいはもちもちとした食感になります。東北地方はやませや冷害で米がとれにくい地域だったため、小麦やそばを栽培し、粉にして食べるという粉食文化が根付いていました。昔の人の食料を確保する努力について理解を深めてもらいたいと考え、世界食料デーの献立としました。

