



日・曜	15日(金)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
献立名	牛乳 白飯 ワンタンスープ えびのケチャップかけ えだまめ		牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 和風ハンバーグ きゅうりなます		牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のおかか煮		牛乳 白飯 えびといかのスープ 酢豚		牛乳 白飯 そうめん汁 そうめん汁 切干大根の煮物		牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー		牛乳 白飯 すまし汁 かつおのごまみそがらめ もやしのあえもの		牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のしょうが炒め きやべつのあえもの		牛乳 白飯 ラーメン ピーマンの炒め煮 みかんかん		牛乳 ひじきごはん たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	
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
	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	70
	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	101	水	81	水	2
	ワンタン皮(乾)	10	かぼちゃ	20	豚肉(短冊・小)	20	えび(80～120・冷)	10	そうめん	10	合挽肉(4.8)	30	ふ	1.5	*鶏卵	25	中華めん(冷)	40	鶏肉(若5)	10
	合挽肉(3.2)	10	豆腐(冷)	20	ちくわ	10	いか(かのこ・冷)	10	油あげ(冷)	5	豆腐(冷)	100	わかめ(乾)	0.5	豚肉(冷)	25	豚肉(スライス)	20	にんじん	5
	にんじん	15	油あげ(冷)	5	じゃがいも	70	清酒	1	たまねぎ	15	たまねぎ	30	にんじん	15	にんじん	15	にんじん	15	干し椎茸(スライス)	0.3
	緑豆もやし	15	わかめ(乾)	0.5	たまねぎ	50	緑豆もやし	15	にんじん	15	たまねぎ	30	みつば	3	葉ねぎ	5	きやべつ	15	サラダ油	1
	葉ねぎ	5	にんじん	15	にんじん	25	にんじん	15	なす	10	にんじん	15	たけのこ(水煮)	10	しょうゆ(淡)	5	しょうゆ(淡)	15	しょうゆ(淡)	7
	干し椎茸(スライス)	0.5	葉ねぎ	5	サラダ油	1	にら	5	葉ねぎ	5	葉ねぎ	5	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	1	清酒	5	清酒	5
	しょうゆ(淡)	4	みそ(赤)	9	しょうゆ(濃)	4.5	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4	しょうが	1	清酒	1	塩	0.2	しょうゆ(淡)	4
	清酒	1	けずりぶし(だし用)	2	さとう(三温)	3	しょうゆ(淡)	4	清酒	1	清酒	1	にんにく	0.3	塩	0.2	けずりぶし(だし用)	3	清酒	1
	塩	0.2	煮干し(だし用)	1	みりん	1	清酒	1	こみぶ(だし用)	0.5	こみぶ(だし用)	2	ごま油	1	でんぶん	1	こみぶ(だし用)	1	塩	0.4
こしょう(黒)	0.02	水	120	水	1	塩	0.2	水	0.2	水	130	みそ(赤)	10	水	130	こしょう(黒)	0.02	こしょう(黒)	5	
ガーリック	0.02	豆腐ハンバーグ(冷)	1	水	20	こしょう(白)	0.02	水	130	水	130	みそ(赤)	10	水	130	豚肉(スライス)	0.02	ガーリック	0.02	
ごま油	0.3	たまねぎ	25	ゆば(乾)	2	ガーリック	0.02	切干大根	5	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	水	40	かつお(一ロ・冷)	40	たまねぎ	10	
煮干し(だし用)	1	みつば	3	きやべつ	30	ごま油	0.3	鶏肉(若5)	15	清酒	1	清酒	1	でんぶん	10	かつお(一ロ・冷)	40	葉ねぎ	3	
こみぶ(だし用)	0.5	サラダ油	1	にんじん	5	煮干し(だし用)	1	にんじん	5	にんじん	1	にんじん	1	てんぷら油	4	でんぶん	10	葉ねぎ	3	
水	130	しょうゆ(濃)	2	しょうゆ(淡)	1.8	こみぶ(だし用)	0.5	こみぶ(だし用)	0.5	水	5	水	5	しょうが	1	てんぷら油	4	しょうが	1	
えび(51～60・冷)	50	清酒	1	みりん	0.5	水	120	しょうゆ(濃)	2.5	しょうゆ(濃)	2.5	はるさめ	5	しょうが	1	清酒	3	しょうゆ(濃)	2.5	
でんぶん	8	さとう(三温)	0.5	花かつお	0.5	豚肉(角)	35	しょうゆ(濃)	1.5	さとう(三温)	1.5	きゅうり	20	みそ(赤)	1.5	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	
てんぷら油	8	でんぶん	0.5			しょうゆ(濃)	1.5	みりん	0.5	みりん	0.5	緑豆もやし	10	さとう(三温)	1.5	みりん	0.5	さとう(三温)	1	
ケチャップ	3	水	20			しょうが	0.5	けずりぶし(だし用)	1	水	10	にんじん	5	さとう(三温)	1.5	さとう(三温)	1.5	みりん	0.5	
みりん	1	きゅうり	30			みりん	0.5	水	10	水	10	しょうゆ(淡)	2.5	いりごま	0.7	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
さとう(三温)	1	酢	1.5			でんぶん	6					酢	1	さとう(三温)	0.7	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
しょうゆ(濃)	1	さとう(三温)	0.8			てんぷら油	5					ごま油	0.4	さとう(三温)	0.7	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
清酒	1	塩	0.15			たまねぎ	25					さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.7	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
えだまめ	15					にんじん	10					辛子	0.03	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						たけのこ(水煮)	5							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						ピーマン	5							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						しょうゆ(濃)	1.2							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						さとう(三温)	1.2							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						酢	1.2							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						ケチャップ	1.2							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	
						水	5							さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	さとう(三温)	0.2	

※「\*」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くても、「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。

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。  
 (例：献立表やレシピ集など)

4年	エネルギー/たんぱく質 655kcal 26.7g	エネルギー/たんぱく質 538kcal 22.4g	エネルギー/たんぱく質 586kcal 20.9g	エネルギー/たんぱく質 595kcal 23.7g	エネルギー/たんぱく質 518kcal 17.4g	エネルギー/たんぱく質 621kcal 23.7g	エネルギー/たんぱく質 566kcal 24.1g	エネルギー/たんぱく質 567kcal 24.0g	エネルギー/たんぱく質 551kcal 20.9g	エネルギー/たんぱく質 558kcal 20.1g
----	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

9月は、名残(なごり)の夏野菜がたくさん登場します。

旬の終わりごろの夏野菜のことを「名残の夏野菜」といいます。「名残の夏野菜」は、暑さで疲れた体を回復してくれるビタミンやミネラルが多く、汗で不足しがちな水分も多くとれるので、この時季にしっかりと食べてもらいたいです。

<9月の給食に登場する 名残の夏野菜> どの日の献立に使われているか、さがしてみましょ。

