令和6年度（9月2日～9月13日）

9月　小学校給食献立表

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)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
	牛乳 白飯 そぼろ煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 ソイシチュー さやいんげんのソテー いちじくかん	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ いかのマリネ	牛乳 食パン かぼちゃのポタージュ ラタトゥイユ	牛乳 白飯 モロヘイヤのかきたま汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 ラーメン じゃこピーマン アイスクリーム	牛乳 白飯 とうがん汁 ゴーヤチャンプル にんじんしりしり	牛乳 カレーライス 白飯 夏野菜カレー きゃべつサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 酢豚	牛乳 シシジューシー もずく汁 鶏肉となすの煮物 冷凍パイン
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚挽肉 30 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 60 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 6 さとう(三温) 3.5 □ みりん 1 水 20 ゆば（乾） 2 ○ きゃべつ 35 △ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉（若5） 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ パセリ（乾） 0.03 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒（白） 1 塩 0.8 こしょう（白） 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ（だし用） 0.5 でんぷん 1 □ 水 50 さやいんげん 10 △ きゃべつ 20 △ ベーコン 3 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ（濃） 0.8 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01 いちじく 20 △ 水 15 寒天（フレーク） 0.5 ○ さとう(上白) 6 □ レモン果汁 0.1 △ 水 30	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 豚肉（スライス） 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 いか（輪・冷） 30 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 2 しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1 □	牛乳 1本 ○ 食パン(60/80/100) 1袋 □ かぼちゃ 40 △ 精白米（調） 5 □ ベーコン 5 ○ ホールコーン（冷） 20 △ たまねぎ 15 △ パセリ（乾） 0.03 △ 牛乳（調） 40 ○ ぶどう酒（白） 1 塩 0.8 こしょう（白） 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先（だし用） 15 にんじん（だし用） 0.5 たまねぎ（だし用） 0.5 ベーリーフ 0.03 水 70 鶏肉（若5） 10 ○ なす 10 △ たまねぎ 10 △ ズッキーニ 10 △ ピーマン 5 △ にんじん 5 △ バジル 0.4 △ にんにく 0.2 △ オリーブ油 0.5 □ トマト（水煮） 15 △ 塩 0.2 こしょう（白） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 モロヘイヤ 2.5 △ 豆腐（冷） 25 ○ ＊ 鶏卵 25 ○ にんじん 15 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 でんぷん 1 □ 水 120 牛肉(細切) 15 ○ たけのこ（水煮） 10 △ にんじん 10 △ ホールコーン（冷） 10 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（白） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 中華めん(冷) 40 □ 豚肉（スライス） 20 ○ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ 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 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先（だし用） 15 葉ねぎ（だし用） 1 にんじん（だし用） 0.5 しょうが（だし用） 0.3 にんにく（だし用） 0.2 水 130 しらす干し 2 ○ ピーマン 15 △ ごぼう（ささがき） 10 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 □ アイスクリーム 1こ ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 25 △ ちくわ 10 ○ あおさ（乾） 0.5 ○ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 130 ゴーヤ 7 △ 豚肉（スライス） 15 ○ ＊ 鶏卵 10 ○ 豆腐（冷） 15 ○ にんじん 10 △ にんにく 0.2 △ 花かつお 0.5 ○ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 塩 0.1 こしょう（白） 0.01 まぐろ油漬（フレーク） 20 ○ にんじん 25 △ サラダ油 0.8 □ しょうゆ（淡） 1.5 塩 0.07 こしょう（白） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 かぼちゃ 20 △ なす 15 △ ズッキーニ 10 △ 鶏肉（若5） 30 ○ きゃべつ 40 △ たまねぎ 20 △ にんじん 20 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.9 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（白） 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 きゃべつ 30 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ（淡） 1.5 米油 0.8 □ 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 鶏肉（若5） 20 ○ きゅうり 15 △ にんじん 10 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ 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 豚肉（角） 30 ○ しょうゆ（濃） 1.5 しょうが 0.5 △ みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ 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 50 □ もち米 20 □ 豚肉（短冊・小） 20 ○ こんぶ（糸） 1 ○ にんじん 10 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 みりん 2 しょうゆ（濃） 1 塩 0.2 水 81 もずく（冷） 10 ○ 豆腐（冷） 20 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ 麦みそ 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 鶏肉（若5） 10 ○ なす 40 △ にんじん 5 △ にら 3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ パインアップル（冷） 1袋 △
	エネルギー/たんぱく質 605kcal　21.8g	エネルギー/たんぱく質 573kcal　19.1g	エネルギー/たんぱく質 608kcal　22.5g	エネルギー/たんぱく質 515kcal　21.0g	エネルギー/たんぱく質 538kcal　19.5g	エネルギー/たんぱく質 550kcal　19.7g	エネルギー/たんぱく質 566kcal　22.4g	エネルギー/たんぱく質 598kcal　20.1g	エネルギー/たんぱく質 613kcal　22.6g	エネルギー/たんぱく質 545kcal　20.5g

「いちじくかん」 いちじくが天候不良等で入手困難な場合、「いちじくかん」の提供はありません。

※ 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）

学校給食費：1食あたり　**276**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。

いちじく

「いちじく」は、川西市の特産物で、桝井ドーフィンという品種が栽培されています。甘くて実が大きいのが特徴です。
給食では、9月3日(火)に「いちじく」を使用した『いちじくかん』が給食で初めて登場します。
「いちじくかん」は、生のいちじくをミキサーにかけ、寒天で固めたものです。
※天候不良等で入手困難な場合は、中止になります。

令和6年度（9月17日～9月30日）

9月　小学校給食献立表

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	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉のからあげ うめぇーQ	牛乳 白飯 五目汁 さばの煮つけ はりはり大根	牛乳 ひじきごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ 中華きゅうり	牛乳 白飯 とうがんスープ ホイコーロー みかんかん	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ さやいんげんのあえもの	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	牛乳 白飯 わかめ汁 かつおのカレーソースかけ もやしのあえもの
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 はるさめ 5 □ きゃべつ 20 △ にんじん 5 △ みつば 5 △ しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 ごま油 0.3 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ふ 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ みつば 3 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ 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 水 130 鶏肉(若10) 50 ○ 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.02 上新粉 5 □ てんぷら油 8 □ きゅうり 30 △ うめびしお 1.5 △ 花かつお 0.5 ○ 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 15 ○ 豆腐(冷) 20 ○ たまねぎ 15 △ ホールコーン(冷) 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 120 さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 切干大根 4 △ きゅうり 10 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 さとう(三温) 1 □ 水 83 かぼちゃ 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 豚肉(スライス) 10 ○ ちんげん菜 30 △ にんじん 5 △ たけのこ(水煮) 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 さとう(三温) 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ 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 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 えび(51～60・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 きゅうり 30 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5 さとう(三温) 0.8 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 20 △ 鶏肉(若5) 20 ○ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸(ｽﾗｲｽ) 0.5 △ 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 ○ ピーマン 3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 甜面醤(ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ) 1.5 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 0.3 □ みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 じゃがいも 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 豆腐ハンバーグ(冷) 1こ ○ たまねぎ 20 △ しめじ 5 △ みつば 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ でんぷん 0.5 □ 水 20 さやいんげん 10 △ きゃべつ 20 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 30 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮) 15 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ｳｽﾀｰ) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 じゃがいも 40 □ ベーコン 5 ○ たまねぎ 15 △ パセリ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 酢 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	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 けずりぶし(だし用) 2 水 120 かつお(一口・冷) 50 ○ でんぷん 10 □ てんぷら油 8 □ カレー粉 0.3 さとう(三温) 3 □ しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 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
	食育の日								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 621kcal　23.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 586kcal　22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 614kcal　26.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 529kcal　19.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 626kcal　26.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 539kcal　20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 607kcal　22.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 672kcal　21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 624kcal　29.9g

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、給食関連情報を掲載しています。
（例：主な食材の配合内容表やレシピ集など）

食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。「食育」とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

19日(木)の献立は、「食育の日」として、「和食の献立」にしています。給食では、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

早寝

早起き

朝ごはん

夏休みが終わり、2学期が始まりました。

学校の生活リズムを戻すために、早寝・早起きをして、1日3食しっかり食べることが大事です。

朝ごはんを食べることによって、体温が上がり、脳・体のスイッチが入ります。