

※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。



令和6年度(11月18日～11月29日)

11 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	18日(月)			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 さといものみそ汁 豚肉のしょうが炒め ぶどうかん			牛乳 白飯 かきたま汁 子持ちししゃものからあげ もやしのあえもの			牛乳 いり大豆ごはん 豚汁 ゆばと野菜のあえもの			牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン ブロッコリーサラダ			牛乳 白飯 みそ汁 ちくぜん煮 みかん			牛乳 発芽玄米入りごはん ビーフシチュー カリフラワーソテー			牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 かぶのみそ汁 きやべつのあえもの			牛乳 白飯 中華スープ まぐろの照り煮 ひじきサラダ			牛乳 白飯 そぼろ煮 はりはり大根			牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれんそうのあえもの					
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	65	□	ロールパン	1袋	□	精白米	75	□	精白米	70	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□			
	水	101	□	水	101	□	発芽玄米	5	□	発芽玄米	5	□	水	101	□	水	5	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□			
	さといも	20	□	* 鶏卵	25	○	いり大豆	3	○	スパゲティ	35	□	豆腐(冷)	20	○	* 鶏卵	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚挽肉	30	○	さつまいも	20	□	豆腐(冷)	20	○			
	油あげ(冷)	5	○	豆腐(冷)	25	○	鶏肉(若5)	15	○	合挽肉(4.8)	25	○	油あげ(冷)	5	○	牛肉(角)	30	○	油あげ(冷)	5	○	緑豆もやし	15	△	じゃがいも	80	□	油あげ(冷)	5	○			
	わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	15	△	油あげ(冷)	3	○	たまねぎ	40	△	わかめ(乾)	0.5	○	じゃがいも	50	□	かまぼこ	5	○	にんじん	15	△	たまねぎ	60	△	油あげ(冷)	5	○			
	にんじん	15	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	5	△	にんじん	20	△	にんじん	15	△	たまねぎ	40	△	たまねぎ	20	△	にら	5	△	にんじん	25	△	わかめ(乾)	0.5	○			
	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	5		干し椎茸(スライス)	0.5	△	マッシュルーム(水煮)	5	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(濃)	1	□	にんじん	15	△			
	みそ(赤)	10	○	清酒	1		しょうゆ(淡)	7		にんにく	0.5	△	みそ(赤)	10	○	にんにく	0.5	△	しょうゆ(淡)	2.5		しょうゆ(濃)	4		さとう(三温)	3.5	□	葉ねぎ	5	△			
	けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		清酒	5		オリーブ油	1	□	けずりぶし(だし用)	2		サラダ油	1	□	さとう(三温)	1.5	□	清酒	1		みりん	1		みそ(赤)	9	○			
	煮干し(だし用)	1		でんぶん	3		水	83		ケチャップ	15		煮干し(だし用)	1		小麦粉	6	□	みりん	0.5		塩	0.2		水	20		けずりぶし(だし用)	2				
	水	130		でんぶん	1	□	豚肉(スライス)	10	○	ソース(ウスター)	1		水	130		バター(調)	6	□	花かつお	0.3	○	こしょう(白)	0.02		みりん	1		煮干し(だし用)	1				
	豚肉(スライス)	30	○	水	130		じゃがいも	20	□	ぶどう酒(赤)	1		鶏肉(若5)	15	○	ケチャップ	8		水	5		ガーリック	0.02		切干大根	5	△	水	120				
	たまねぎ	10	△	ししゃも(冷)	2尾	○	緑豆もやし	15	△	塩	0.2		厚揚げ(ミニ・冷)	10	○	ソース(ウスター)	6		かぶ	20	△	ごま油	0.3	□	にんじん	5	△	牛肉(スライス)	30	○			
	にんじん	5	△	塩	0.2		にんじん	15	△	こしょう(白)	0.02		さといも	10	□	ぶどう酒(赤)	1		豆腐(冷)	20	○	煮干し(だし用)	1		しらす干し	2	○	糸こんにやく	15	△			
	葉ねぎ	3	△	上新粉	4	□	つきこんにやく	10	△	パプリカパウダー	0.02		板こんにやく	10	△	塩	0.3		わかめ(乾)	0.5	○	こんぶ(だし用)	0.5		酢	1.5		しょうが	1	△			
	しょうが	0.5	△	てんぷら油	8	□	ごぼう(さがき)	5	△	ブロッコリー	25	△	にんじん	10	△	こしょう(白)	0.02		にんじん	15	△	水	120		しょうゆ(濃)	0.5	□	サラダ油	0.5	□			
	サラダ油	0.5	□	緑豆もやし	40	△	葉ねぎ	5	△	花かつお	0.5	○	だいこん	10	△	パプリカパウダー	0.02		葉ねぎ	5	△	まぐろ(角・冷)	30	○	しょうゆ(濃)	3		しょうゆ(濃)	3				
	しょうゆ(濃)	2.5		しょうゆ(淡)	1.6		みそ(赤)	9	○	しょうゆ(淡)	1		れんこん	10	△	水	75		みそ(赤)	9	○	でんぶん	6	□	みりん	3		みりん	3				
	さとう(三温)	1	□	酢	0.4		煮干し(だし用)	1		酢	0.5		サラダ油	0.5	□	カリフラワー	20	△	けずりぶし(だし用)	2		じゃがいも	20	□	しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2				
みりん	0.5		さとう(三温)	0.2	□	けずりぶし(だし用)	1		米油	0.5	□	しょうゆ(濃)	3		きやべつ	15	△	煮干し(だし用)	1		にんじん	15	△	さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□				
ぶどう果汁	25	△	辛子	0.03		水	120		さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	1.5	□	ベーコン	5	○	水	120		てんぷら油	8	□	ほうれんそう	20	△	ほうれんそう	20	△				
寒天(フレーク)	0.6	○				ゆば(乾)	2	○				みりん	0.5		米油	0.5	□	かぶ	30	△	さとう(三温)	1.5	□	緑豆もやし	20	△	緑豆もやし	20	△				
さとう(上白)	5	□				はくさい	30	△				水	20		しょうゆ(淡)	0.5		にんじん	5	△	しょうゆ(濃)	1.5		花かつお	0.5	○	花かつお	0.5	○				
水	25					こまつな	10	△				みかん	1	△	こしょう(白)	0.01		しょうゆ(淡)	2		みりん	0.5		しょうゆ(濃)	1.2		しょうゆ(濃)	1.2					
						しょうゆ(淡)	1.5								ガーリック	0.01		酢	0.5		水	5		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)	0.2	□	ひじき	0.5	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○				
																		大豆(むし)	7	○	ホールコーン(冷)	10	△	大豆(むし)	7	○	ホールコーン(冷)	10	△				
																		にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△				
																		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5					
																		酢	0.8		酢	0.8		酢	0.8		酢	0.8					
																		さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□				
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：主な食材の配合内容表やレシピ集など)																																	
	エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質		
4年	563kcal 20.6g			616kcal 22.6g			523kcal 21.7g			590kcal 24.6g			563kcal 19.4g			672kcal 20.8g			524kcal 18.9g			673kcal 28.1g			604kcal 21.3g			592kcal 21.9g					

教科との関連の取り組み～3年生国語科「すがたをかえる大豆」～

川西市の学校給食は、教科で学んだことが目の前に現れるような献立を実施し、生きた教材としての役割を担っています。11月は、3年生が「すがたをかえる大豆」を学習することに合わせて、大豆や大豆製品をたくさん使っています。献立表や実際の給食の中から見つけて下さいね。



11月24日は
「和食の日」



和食の日(11月24日)

和食は自然の尊重を大切にしてい、4つの特徴があります。1つ目は、海に囲まれた日本は、地域ごとに多くの新鮮な食材と、食材を生かす調理の技術があります。2つ目は、四季のうつろいや自然の美しさを感じることができます。3つ目は、栄養バランスがよく、健康的な食生活を送ることができます。4つ目は、正月などの年中行事との密接なかかわりがあります。

給食では、22日(金)に、煮干しとけずりぶしのだしのみそ汁、これからおいしくなる根菜類を煮込んだちくぜん煮、甘さが増してくるみかんにしました。

