

令和8年度(9月1日～9月15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	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11日(金)			14日(月)			15日(火)						
献立名	牛乳 白飯 とうがん汁 牛肉のしぐれ煮 もやし炒め			牛乳 食パン チーズ(スライス) いちじくジャム(手作り) 野菜スープ ラタトゥイユ			牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮 えだまめ			牛乳 白飯 ワンタンスープ 鶏肉の野菜甘酢あんかけ			牛乳 白飯 すまし汁 さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮			牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 ゴーヤチャンプル 冷凍マスカット			牛乳 白飯 ラーメン ピーマンの炒め煮			牛乳 白飯 ポークビーンズ コーンソテー チーズ(キッス)			牛乳 白飯 スーミータン ミンチカツ もやしソテー			牛乳 カレーライス 白飯 夏野菜カレー きやべつソテー			牛乳 白飯 五目スープ まぐろの照り煮						
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	○	牛乳	1本	○				
	精白米	75	□	食パン	1袋	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	80	□	精白米	75	□	
	水	101		(60/80/100)			水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	95		水	101		水	101		水	108		水	101		
	とうがん	25	△	チーズ(スライス)	1枚	○	かぼちゃ	20	△	ワンタン皮(乾)	10	□	豆腐(冷)	20	○	あおさ(乾)	0.5	○	中華めん(冷)	40	□	大豆(乾)	17	○	* 鶏卵	15	○	かぼちゃ	20	△	鶏肉(若5)	15	○	鶏肉(若5)	15	○	
	ちくわ	10	○	いちじく	20	△	豆腐(冷)	20	○	えび(80～120・冷)	15	○	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	25	△	鶏肉(若5)	20	○	豚肉(短冊・小)	20	○	はるさめ	3	□	なす	15	△	豆腐(冷)	20	○	豆腐(冷)	20	○	
	あおさ(乾)	0.5	○	てんさい糖	2.5	□	油あげ(冷)	5	○	いか(かのこ・冷)	15	○	にんじん	15	△	にんじん	10	△	にんじん	15	△	じゃがいも	50	□	たまねぎ	20	△	ズッキーニ	10	△	たまねぎ	15	△	たまねぎ	15	△	
	しょうゆ(淡)	4		レモン果汁	0.3	△	わかめ(乾)	0.5	○	清酒	1		えのきだけ	10	△	えのきだけ	10	△	きやべつ	15	△	たまねぎ	40	△	クリームコーン(冷)	20	△	牛肉(角)	30	○	ホールコーン(冷)	10	△	ホールコーン(冷)	10	△	
	清酒	1		鶏肉(若5)	20	○	にんじん	15	△	にんじん	15	△	みつば	3	△	葉ねぎ	3	△	緑豆もやし	15	△	にんじん	15	△	にんじん	1	□	たまねぎ	40	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	
	塩	0.2		たまねぎ	40	△	葉ねぎ	3	△	緑豆もやし	15	△	しょうゆ(淡)	4		みそ(赤)	10	○	葉ねぎ	3	△	サラダ油	1		サラダ油	0.2		にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	
	けずりふし(だし用)	3		じゃがいも	30	□	みそ(赤)	9	○	葉ねぎ	3	△	清酒	1		けずりふし(だし用)	2		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	0.5	△	しょうが	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	
	水	130		にんじん	15	△	けずりふし(だし用)	2		干し椎茸(スライス)	0.5	△	塩	0.2		水	130		しょうゆ(淡)	4		塩	0.2		しょうゆ(淡)	0.5	△	にんにく	0.3	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	4		
	牛肉(スライス)	30	○	パセリ(乾)	0.03	△	水	120		しょうゆ(淡)	4		けずりふし(だし用)	2		ゴーヤ	7	△	塩	0.4		ぶどう酒(赤)	1		しょうゆ(淡)	0.5	△	サラダ油	1	□	清酒	1		清酒	1		
	糸こんにゃく	15	△	しょうゆ(淡)	2		豚肉(スライス)	20	○	清酒	1		こんぶ(だし用)	0.5		豚肉(スライス)	20	○	こしょう(白)	0.02		塩	0.3		こしょう(白)	0.02		小麦粉	6	□	塩	0.2		塩	0.2		
	しょうが	1	△	ぶどう酒(白)	1		ちんげん菜	30	△	塩	0.2		水	130		* 鶏卵	10	○	こしょう(白)	0.02		ガーリック	0.02		こしょう(白)	0.02		バター(調)	6	□	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		
	サラダ油	0.5	□	塩	0.6		にんじん	5	△	こしょう(白)	0.02		さば(50・冷)	1	切	豆腐(冷)	15	○	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	ガーリック	0.02		カレー粉	0.9		ガーリック	0.02		ガーリック	0.02		
	しょうゆ(濃)	3		こしょう(白)	0.02		たけのこ(水煮)	5	△	ガーリック	0.02		しょうが	0.5	△	にんじん	10	△	鶏手羽先(だし用)	15		パブリカパウダー	0.02		ごま油	0.3	□	ソース(ウスター)	4		ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	
	みりん	3		ガーリック	0.02		しょうが	0.3	△	しょうが	0.3	△	みそ(赤)	4	○	にんにく	0.2	△	葉ねぎ(だし用)	1		水	40		鶏手羽先(だし用)	15		ケチャップ	3		煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		
	清酒	2		鶏手羽先(だし用)	10		にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	さとう(三温)	2	□	花かつお	0.5	○	(にんじん(だし用)	0.5		にんにく(だし用)	0.5		ホールコーン(冷)	30	△	しょうゆ(濃)	2		こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		
	さとう(三温)	1	□	にんじん(だし用)	0.5		ごま油	0.5	○	ごま油	0.5	○	しょうゆ(濃)	1		ごま油	0.5	○	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	ピーマン	5	△	ぶどう酒(赤)	1		水	120		水	120		
	水	2		たまねぎ(だし用)	0.5		しょうゆ(濃)	1.5		水	130		みりん	0.5		みりん	1.5		(にんにく(だし用)	0.2		にんにく(だし用)	0.2		米油	0.5	□	塩	0.3		まぐろ(角・冷)	30	○	まぐろ(角・冷)	30	○	
	緑豆もやし	30	△	ベーリーフ	0.03		清酒	0.5		鶏肉(若10)	30	○	こんぶ(だし用)	0.5		さとう(三温)	0.7	□	水	130		水	130		ホールコーン(冷)	30	△	でんぷん	0.5	□	こしょう(白)	0.02		でんぷん	6	□	
	にら	3	△	水	120		さとう(三温)	0.5	□	しょうゆ(濃)	1.5		水	20		塩	0.1		ピーマン	20	△	こしょう(白)	0.01		こしょう(白)	0.01		パブリカパウダー	130		水	130		水	130		
	サラダ油	0.5	□	ベーコン	3	○	えだまめ	15	△	みりん	0.5		かぼちゃ	40	△	こしょう(白)	0.01		牛肉(細切)	20	○	牛肉(細切)	20	○	こしょう(白)	0.01		ミンチカツ(冷)	1	こ	水	70		でんぷん	6	□	
	しょうゆ(濃)	0.8		なす	10	△			でんぷん	6	□	合挽肉(4.8)	10	○	合挽肉(4.8)	10	○	たけのこ(水煮)	5	△	たけのこ(水煮)	5	△	こしょう(白)	0.01		てんぷら油	5	□	きやべつ	30	△	じゃがいも	20	□		
こしょう(白)	0.01		たまねぎ	10	△			てんぷら油	5	□	サラダ油	0.5	□	サラダ油	0.5	□	にんにく	0.2		にんにく	0.2		にんにく	0.2		緑豆もやし	40	△	米油	0.5	□	さとう(三温)	1.5	□			
ガーリック	0.01		ズッキーニ	10	△			たまねぎ	25	△	しょうゆ(濃)	2.5		しょうゆ(濃)	2.5		しょうが	0.2		しょうが	0.2		しょうが	0.2		にら	5	△	塩	0.2		さとう(三温)	1.5	□			
			ピーマン	5	△			にんじん	10	△	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	にんにく	0.2		にんにく	0.2		にんにく	0.2		米油	0.5	□	こしょう(白)	0.01		みりん	0.5				
			にんじん	5	△			たけのこ(水煮)	5	△	水	5		清酒	1		さとう(三温)	0.5		さとう(三温)	0.5		さとう(三温)	0.5		豆板醤	0.1		しょうゆ(淡)	0.8		ガーリック	0.01		水	5	
			パジル	0.4	△			ピーマン	5	△			水	5				しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		しょうゆ(濃)	1.5		こしょう(白)	0.01									
			にんにく	0.2	△			しょうゆ(濃)	1.2									さとう(三温)	0.5		さとう(三温)	0.5		さとう(三温)	0.5												
			オリーブ油	0.5	□			酢	1.2																												
			トマト(水煮)	15	△			ケチャップ	1.2																												
			塩	0.2				水	5																												
			こしょう(白)	0.01																																	
			いちじくが天候 不良等で入手困 難な場合、「い ちじくジャム」 の提供はありま せん。																																		

令和8年度(9月16日～9月30日)

9月 小学校給食献立表

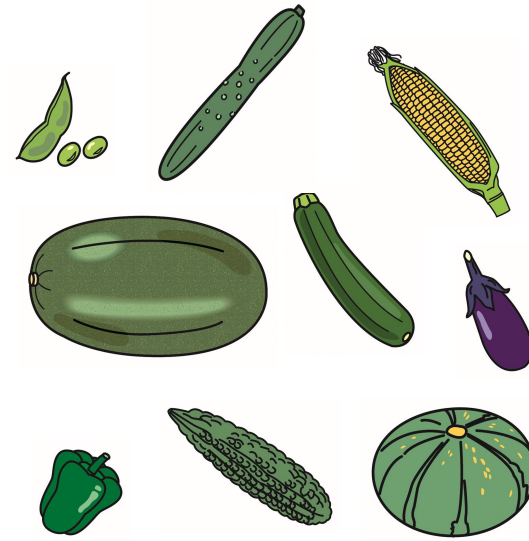
川西市教育委員会

※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。

名残の夏野菜で残暑をのりきろう

9月23日は秋分の日です。昼と夜の時間の長さが同じになる日です。この日をさかいに、秋へと季節がすすみ、暗くなるのが早くなってきます。旬の食材も、水分を多く含んでいる色鮮やかな夏野菜から、大地のエネルギーを蓄えた根菜中心の秋野菜へと変わっていきます。

9月も残暑が厳しい日が続きます。名残の夏野菜を食べてのりきましょう。



日・曜	16日(水)			17日(木)			18日(金)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)		
献立名	牛乳 白飯 梅干し 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 マーボーなす アイスクリーム			牛乳 親子丼 もち麦めし 親子丼の具 じゃがいものみそ汁 きゅうりの甘酢炒め			牛乳 シシジュシー もずく汁 とうがんのそぼろ煮			牛乳 白飯 はるさめスープ いかのマリネ みかんかん			牛乳 白飯 なすのみそ汁 車ふのチャンプル 冷凍ぶどう			牛乳 白飯 わかめスープ かつおのカレーソースかけ ちんげん菜の煮びたし			牛乳 白飯 ホワイトシチュー ハムときやべつの炒め煮		
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	○
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□	精白米	50	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	101		水	101		もち麦	8	□	もち米	20	□	水	101		水	101		精白米	75	□	精白米	75	□
	梅干し	1	△	えび(80～120・冷)	15	○	水	105		豚肉(短冊・小)	20	○	はるさめ	7	□	なす	20	△	わかめ(乾)	0.6	○	貝柱(冷)	20	○
	豚肉(短冊・小)	20	○	いか(かのこ・冷)	15	○	* 鶏卵	20	○	こんにん	1	○	豚肉(細切)	20	○	油あげ(冷)	5	○	鶏肉(若5)	10	○	清酒	1	
	ちくわ	10	○	清酒	1		鶏肉(若5)	20	○	にんじん	10	△	きゅうり	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	15	△	じゃがいも	50	□
	じゃがいも	70	□	緑豆もやし	15	△	たまねぎ	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	にんじん	10	△	にんじん	15	△	緑豆もやし	15	△	たまねぎ	40	△
	たまねぎ	50	△	にんじん	15	△	にんじん	5	△	サラダ油	1	□	干し椎茸(スライス)	0.5	△	葉ねぎ	3	△	しょうゆ(淡)	4		にんじん	20	△
	にんじん	20	△	葉ねぎ	3	△	みつば	2	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	4		みそ(赤)	10	○	清酒	1		小麦粉	4	□
	サラダ油	1	□	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(淡)	2.5		みりん	2		清酒	1		けずりぶし(だし用)	2		塩	0.2		バター(調)	4	□
	しょうゆ(濃)	4.5		しょうゆ(淡)	4		さとう(三温)	1.5	□	しょうゆ(濃)	1		塩	0.2		こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		牛乳(調)	40	○
	さとう(三温)	3	□	清酒	1		みりん	0.5		豆腐(冷)	20	○	水	81		煮干し(だし用)	1		豆腐(冷)	10	○	煮干し(だし用)	1	
	みりん	1		塩	0.2		けずりぶし(だし用)	1		もずく(冷)	10	○	水	130		こんぶ(だし用)	0.5		豚肉(スライス)	30	○	煮干し(だし用)	1	
	けずりぶし(だし用)	1		こしょう(白)	0.02		水	5		豆腐(冷)	20	○	水	130		こんぶ(だし用)	0.5		豆	10	○	こんぶ(だし用)	0.5	
	水	20		ガーリック	0.02		じゃがいも	20	□	にんじん	15	△	い	30	○	緑豆もやし	10	△	にんじん	5	△	かつお(一ロ・冷)	50	○
	ゆば(乾)	2	○	ごま油	0.3	□	豆腐(冷)	20	○	葉ねぎ	3	△	でんぶ	5	□	ごま油	0.5	□	でんぶ	10	□	にんじん(だし用)	0.5	
	きやべつ	30	△	煮干し(だし用)	1		油あげ(冷)	5	○	麦みそ	9	○	たまねぎ	15	△	しょうゆ(濃)	2		てんぶら油	8	□	たまねぎ(だし用)	0.5	
	にんじん	5	△	こんぶ(だし用)	0.5		わかめ(乾)	0.5	○	けずりぶし(だし用)	2		にんじん	5	△	さとう(三温)	0.05		カレー粉	0.3		ベーリーフ	0.03	
	しょうゆ(淡)	1.8		水	120		にんじん	15	△	水	120		にんじん	5	△	塩	0.05		しょうゆ(濃)	2.5		ハム(短冊)	10	○
	みりん	0.5		なす	20	△	葉ねぎ	3	△	とうがん	45	△	しょうゆ(濃)	2		こしょう(白)	0.01		酢	2		きやべつ	30	△
	花かつお	0.5	○	豚挽肉	20	○	みそ(赤)	9	○	鶏挽肉(粗)	30	○	しょうゆ(濃)	2		でんぶ	0.5	□	ちんげん菜	30	△	サラダ油	0.5	□
				にんじん	10	△	けずりぶし(だし用)	2		しょうが	0.5	△	さとう(三温)	1	□	ぶどう(冷)	1袋	△	油あげ(冷)	5	○	塩	0.2	
				たまねぎ	10	△	水	120		しょうゆ(淡)	1.5		みかん果汁	25	△				にんじん	5	△	こしょう(白)	0.01	
			にら	1	△	米油	0.5	□	さとう(三温)	0.8	□	寒天(フレーク)	0.6	○			しょうゆ(淡)	1.5		ガーリック	0.01			
			しょうが	0.2	△	しょうゆ(淡)	1		みりん	0.5		さとう(上白)	5	□			みりん	0.5						
			ごま油	0.5	□	酢	1		でんぶ	0.5	□	水	25				けずりぶし(だし用)	1						
			豆板醤	0.1		さとう(三温)	1	□	水	5							水	5						
			みそ(赤)	2	○	食育の日の 献立																		
			さとう(三温)	1	□																			
			しょうゆ(濃)	0.5		食育の日の 献立																		
			でんぶ	0.2	□																			
			アイスクリーム	1	○	食育の日の 献立																		
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	543kcal	21.0g		538kcal	23.7g		532kcal	21.8g		511kcal	24.5g		580kcal	21.8g		520kcal	21.6g		598kcal	28.2g		539kcal	20.1g	

※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)

