

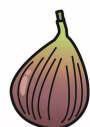
令和8年度(9月1日～9月14日)

9 月 学校給食献立表

川西養護学校

※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)				
献立名		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 牛肉のしぐれ煮			牛乳 食パン いちじくジャム(手作り) ソインチュー 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			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 きやべつのそぼろ煮			牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 ゴーヤチャンプル			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			牛乳 白飯 はるさめの卵スープ ミンチカツ ぶどうかん			牛乳 カレーライス 白飯 夏野菜カレー きやべつソテー				
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	□		食パン(100)	1袋	□		精白米	75	□		精白米	75	□		精白米	75	□		精白米	70	□		精白米	75	□		精白米	75	□		
	水	101	△		いちじく	20	△		水	101	△		水	101	△		水	101	△		水	95	△		水	101	△		水	101	△		
	たまねぎ	20	△		てんさい糖	2.5	□		かぼちゃ	20	△		ワンタン皮(乾)	10	□		豆腐(冷)	0.7	○		中華めん(冷)	40	□		大豆(乾)	17	○		* 鶏卵	20	○		
	豆腐(冷)	25	○		レモン果汁	0.3	△		豆腐(冷)	30	○		えび(80～120・冷)	15	○		豆腐(冷)	20	○		鶏肉(若5)	20	○		豚肉(細切)	20	○		はるさめ	2	□		
	油あげ(冷)	5	○		鶏肉(若5)	20	○		油あげ(冷)	5	○		清酒	0.5	△		たまねぎ	25	△		にんじん	15	△		じゃがいも	50	□		たまねぎ	20	△		
	にんじん	15	△		じゃがいも	50	□		にんじん	15	△		にんじん	15	△		きやべつ	15	△		にんじん	10	△		たまねぎ	40	△		きやべつ	20	△		
	葉ねぎ	3	△		たまねぎ	40	△		葉ねぎ	3	△		緑豆もやし	15	△		えのきだけ	10	△		えのきだけ	10	△		緑豆もやし	15	△		にんじん	15	△		
	麦みそ	10	○		にんじん	20	△		みそ(赤)	9	○		葉ねぎ	3	△		しょうゆ(淡)	4	△		葉ねぎ	3	△		米油	1	□		ホールコーン(冷)	10	△		
	けずりぶし(だし用)	2	△		パセリ(乾)	0.03	△		けずりぶし(だし用)	2	△		干し椎茸(スライス)	0.5	△		みそ(赤)	10	○		しょうゆ(淡)	2	△		ケチャップ	8	△		干し椎茸(スライス)	0.5	△		
	水	130	△		豆乳	40	○		水	120	△		しょうゆ(淡)	4	△		水	130	△		清酒	1	△		ソース(ウスター)	3	△		塩	0.7	△		
	牛肉(細切)	20	○		しょうゆ(淡)	0.5	△		豚肉(細切)	20	○		清酒	1	△		こんぶ(だし用)	0.5	△		塩	0.4	△		ぶどう酒(赤)	1	△		しょうゆ(淡)	0.5	△		
	糸こんにゃく	15	△		塩	0.8	△		ちんげん菜	30	△		塩	0.2	△		さば(50・冷)	1切	○		こしょう(白)	0.02	△		塩	0.3	△		こしょう(白)	0.02	△		
	しょうが	1	△		こしょう(白)	0.02	△		にんじん	8	△		こしょう(白)	0.02	△		しょうが	0.5	△		* 鶏卵	10	○		ガーリック	0.02	△		ガーリック	0.02	△		
	米油	0.5	□		ガーリック	0.02	△		しょうが	0.3	△		ごま油	0.3	□		みそ(赤)	4	○		ごま油	0.3	□		鶏手羽先(だし用)	10	△		ごま油	0.3	□		
	しょうゆ(濃)	3	△		こんぶ(だし用)	0.5	△		しょうが	0.3	△		煮干し(だし用)	1	△		さとう(三温)	2	□		豆腐(冷)	15	○		パブリカパウダー	0.02	△		鶏手羽先(だし用)	10	△		
	みりん	3	△		でんぷん	1	□		にんにく	0.2	△		こんぶ(だし用)	0.5	△		しょうゆ(濃)	1	△		にんじん	10	△		水	40	△		にんじん(だし用)	0.5	△		
	清酒	2	△		水	50	△		ごま油	0.5	□		水	130	△		みりん	0.5	△		にんにく(だし用)	0.5	△		ホールコーン(冷)	30	△		しょうが(だし用)	0.3	△		
	さとう(三温)	1	□		ベーコン	7	○		しょうゆ(濃)	1.5	△		清酒	0.5	△		こんぶ(だし用)	0.5	△		しょうが(だし用)	0.3	△		米油	0.5	□		にんにく(だし用)	0.2	△		
	水	2	△		なす	10	△		さとう(三温)	0.5	□		清酒	0.5	△		水	20	△		でんぷん	1	□		こしょう(白)	0.01	△		でんぷん	1	□		
				たまねぎ	10	△						さとう(三温)	0.5	□		鶏肉(若5)	30	○		水	130	△		こしょう(白)	0.01	△		水	120	△			
				ズッキーニ	10	△										しょうゆ(濃)	1.5	△		ピーマン	20	△		ガーリック	0.01	△		ミンチカツ(冷)	1こ	○			
				ピーマン	5	△										みりん	0.5	△		牛肉(細切)	20	○						てんぷら油	5	□			
				にんじん	5	△										でんぷん	6	□		たけのこ(水煮)	5	△						ぶどう果汁	25	△			
				にんにく	0.2	△										たまねぎ	25	△		にんにく	0.2	△						寒天(フレーク)	0.6	○			
				米油	0.5	□										にんじん	10	△		しょうが	0.2	△						さとう(上白)	5	□			
				トマト(水煮)	15	△										米油	0.5	□		ごま油	0.5	□						水	25	△			
				塩	0.2	△										ピーマン	5	△		豆板醤	0.1	△											
				こしょう(白)	0.01	△										しょうゆ(濃)	1.2	□		しょうゆ(濃)	1.5	△											
																さとう(三温)	1.2	□		さとう(三温)	0.5	□											
																酢	1.2	△															
																ケチャップ	1.2	△															
																水	5	△															
※「*」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。 ※「でんぷん」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、とろみをつけて食べやすくすることを目的に使用することがあります。 ※栄養価は日本食品標準成分表(8訂)にて計算しています。																																	
	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	509kcal 18.5g			553kcal 25.4g			500kcal 19.6g			569kcal 22.7g			564kcal 26.5g			503kcal 20.8g			519kcal 22.0g			577kcal 23.5g			652kcal 21.4g			592kcal 19.8g					



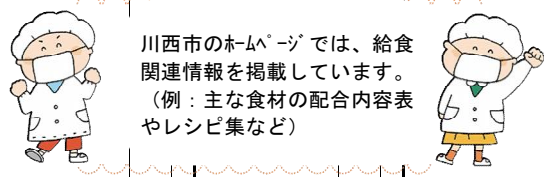
川西では、日本で初めて柊井ドーフィン種のいちじくの栽培に成功しました。川西のいちじくは、完熟のものを見極めて、朝採りのものを、その日のうちに消費者のもとに届けたいという生産者の方の思いがずっと受け継がれています。朝採りといっても、夜明け前からの収穫作業です。懐中電灯で照らしながら、じっくり選んで丁寧にいしていきます。サイズ別に分ける作業も、機械では判断が難しいので、人の手によって行われるそうです。



令和8年度(9月15日～9月30日)

9 月 学校給食献立表

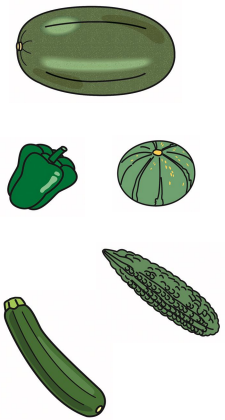
川西養護学校 ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	15日(火)			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 五目スープ えびのマリネ			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 わかめスープ マーボーなす アイスクリーム			牛乳 親子丼 白飯 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 すまし汁 とうがんのそぼろ煮			牛乳 白飯 そぼろ煮 きやべつの煮びたし			牛乳 白飯 なすのみそ汁 車ふのチャンプル みかんかん			牛乳 白飯 中華スープ かつおのカレーソースかけ もやしソテー			牛乳 コーンライス 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	○	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	75	□
	水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101		水	101	
	鶏肉(若5)	15	○	豚肉(細切)	20	○	わかめ(乾)	0.3	○	* 鶏卵	20	○	こんぶ(糸)	1	○	合挽肉(4.8)	30	○	なす	20	△	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○
	豆腐(冷)	20	○	ちくわ	10	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	にんじん	10	△	じゃがいも	80	□	豆腐(冷)	20	○	緑豆もやし	15	△	緑豆もやし	15	△
	たまねぎ	15	△	じゃがいも	70	□	にんじん	15	△	たまねぎ	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	たまねぎ	60	△	油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	にんじん	15	△
	ホールコーン(冷)	10	△	たまねぎ	50	△	緑豆もやし	15	△	にんじん	5	△	米油	1	□	にんじん	25	△	にんじん	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
	にんじん	10	△	にんじん	20	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	2.5		しょうゆ(淡)	4		米油	1	□	たまねぎ	10	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	4	
	葉ねぎ	3	△	米油	1	□	清酒	1		さとう(三温)	1.5	□	みりん	2		しょうゆ(濃)	6		葉ねぎ	3	△	清酒	1		清酒	1	
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(濃)	4.5		塩	0.2		みりん	0.5		しょうゆ(濃)	1		さとう(三温)	3.5	□	みそ(赤)	10	○	塩	0.2		塩	0.2	
	しょうゆ(淡)	4		さとう(三温)	3	□	こしょう(白)	0.02		けずりぶし(だし用)	1		塩	0.2		みりん	1		けずりぶし(だし用)	2		こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02	
	清酒	1		みりん	1		ガーリック	0.02		水	5		水	81		水	20		水	130		ガーリック	0.02		ガーリック	0.02	
	塩	0.2		けずりぶし(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		じゃがいも	25	□	豆腐(冷)	25	○	きやべつ	30	△	車ふ	2.5	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□
	こしょう(白)	0.02		水	20		こんぶ(だし用)	0.5		豆腐(冷)	20	○	にんじん	15	△	にんじん	5	△	豚肉(細切)	30	○	煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1	
	ガーリック	0.02		ゆば(乾)	2	○	水	130		油あげ(冷)	5	○	えのきだけ	10	△	ちくわ	10	○	豆腐(冷)	10	○	こんぶ(だし用)	0.5		こしょう(白)	0.02	
	ごま油	0.3	□	きやべつ	30	△	なす	20	△	にんじん	15	△	みつば	3	△	しょうゆ(淡)	1.5		緑豆もやし	10	△	水	120		水	120	
	煮干し(だし用)	1		にんじん	5	△	豚挽肉	20	○	葉ねぎ	3	△	しょうゆ(淡)	4		みりん	0.5		にんじん	5	△	かつお(一ロ・冷)	50	○	鶏手羽先(だし用)	5	
	こんぶ(だし用)	0.5		しょうゆ(淡)	1.8		たまねぎ	10	△	みそ(赤)	9	○	清酒	1		けずりぶし(だし用)	0.3		ごま油	0.5	□	でんぶん	10	□	にんじん(だし用)	0.5	
	水	120		みりん	0.5		にんにく	0.2	△	水	120		塩	0.2		水	5		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	8	□	たまねぎ(だし用)	0.5	
	えび(51～60・冷)	30	○	花かつお	0.5	○	しょうが	0.2	△	きゅうり	30	△	けずりぶし(だし用)	2		とうがん	45	△	みかん果汁	25	△	カレー粉	0.3	□	水	50	
	でんぶん	5	□				ごま油	0.5	□	米油	0.5	□	こんぶ(だし用)	0.5		水	130		寒天(フレーク)	0.6	○	さとう(三温)	3	□	しょうゆ(濃)	2.5	
	てんぷら油	5	□				豆板醤	0.1		しょうゆ(淡)	1		水	130		しょうが	0.5	△	でんぶん	0.5	□	酢	2		しょうゆ(濃)	2	
	たまねぎ	20	△				みそ(赤)	2	○	酢	1		とうがん	45	△	しょうゆ(淡)	1.5		みかん果汁	25	△	緑豆もやし	40	△	米油	0.5	□
	にんじん	8	△				さとう(三温)	1	□	さとう(三温)	1	□	鶏挽肉(粗)	20	○	さとう(三温)	0.8	□	寒天(フレーク)	0.6	○	米油	0.5	□	しょうゆ(淡)	0.8	
	酢	2					しょうゆ(濃)	0.5					しょうゆ(淡)	1.5		さとう(上白)	5	□	さとう(上白)	5	□	しょうゆ(淡)	0.8		こしょう(白)	0.01	
	しょうゆ(濃)	2					でんぶん	0.2	□				さとう(三温)	0.5		みりん	0.5		水	25		こしょう(白)	0.01		ガーリック	0.01	
	さとう(三温)	1	□				アイスクリーム	1	○				水	5								ガーリック	0.01				
食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			食育の日の献立			
 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			
4年			4年			4年			4年			4年			4年			4年			4年			4年			
536kcal 21.8g			540kcal 20.9g			532kcal 21.9g			523kcal 21.6g			507kcal 22.3g			573kcal 21.8g			549kcal 22.4g			605kcal 29.8g			540kcal 20.6g			

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りましょう。



※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)