

令和8年度 9月 中学校給食献立表(9月1日~9月11日)

川西市中学校給食センター ※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)
献立名	牛乳 白飯 麻婆豆腐 ポークしゅうまい 拌三絲(ハンサンズー)	牛乳 白飯 はるさめスープ 白身魚のゴーヤソース わかめの中華サラダ	牛乳 白飯 豚汁 鶏肉のみぞれ煮 無限ピーマン	牛乳 白飯 カレーうどん 岩津ねぎ平天 ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが炒め きやべつとくあん和え物	牛乳 白飯 えび入りわかめスープ ビビンバ ビビンバ(野菜)	牛乳 白飯 重陽のすまし汁 秋刀魚のかばやき もやしのゆかり和え エゴ昆布	牛乳 白飯 ソイシチュー 鶏肉のトマトソースかけ ぶどうかん	牛乳 白飯 沢煮椀 牛肉のきんぴら きゅうりの梅和え
材料名および使用量(ｇ)	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 合挽肉(4.8) 35 1 * 豆腐(冷) 100 1 たまねぎ 30 4 にんじん 20 3 たけのこ(水煮) 10 4 葉ねぎ 5 3 しょうが 1 4 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 豆板醤 0.2 1 みそ(赤) 10 1 さとう(三温) 1 5 清酒 1 5 でんぷん 1 5 水 5 * ポークしゅうまい(冷) 2 1 はるさめ 5 5 きゅうり 30 4 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 2.2 1 酢 0.8 1 ごま油 0.3 6 さとう(三温) 0.3 5 辛子 0.03 1	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 はるさめ 8 5 * 豚肉(細切) 20 1 きゅうり 15 4 にんじん 10 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 4 1 清酒 1 1 塩 0.2 1 こしょう(黒) 0.02 1 ガーリック 0.02 1 煮干し(だし用) 1 1 水 130 1 * 鶏肉(若10) 60 1 だいこん 20 4 しょうが 0.5 4 米油 0.5 6 こしょう(白) 0.02 1 でんぷん 8 5 ゴーヤ 5 4 ちくわ 10 1 にんじん 5 3 花かつお 0.3 1 ごま油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2 2 さとう(三温) 0.7 5 でんぷん 0.3 5 わかめ(乾) 0.2 2 きやべつ 35 4 にんじん 15 3 しょうゆ(淡) 2 2 酢 1 1 ごま油 1 6 さとう(三温) 0.3 5 こしょう(白) 0.01 1	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 豚バラ(スライス) 25 1 じゃがいも 15 5 緑豆もやし 15 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 10 4 つぎこんにやく 5 4 ごぼう(ささがき) 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 1 1 煮干し(だし用) 0.5 1 水 130 1 * 鶏肉(若10) 60 1 だいこん 20 4 しょうが 0.5 4 米油 0.5 6 こしょう(白) 0.02 1 でんぷん 8 5 ゴーヤ 5 4 ちくわ 10 1 にんじん 5 3 花かつお 0.3 1 ごま油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2 2 さとう(三温) 0.7 5 でんぷん 0.3 5 わかめ(乾) 0.2 2 きやべつ 35 4 にんじん 15 3 しょうゆ(淡) 2 2 酢 1 1 ごま油 1 6 さとう(三温) 0.3 5 こしょう(白) 0.01 1	牛乳 1本 2 精白米 80 5 水 112 うどん(冷) 60 5 * 豚肉(スライス) 30 1 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 3 3 しょうゆ(濃) 3 3 清酒 1 1 カレー粉 0.5 1 塩 0.2 1 けずりふし(だし用) 3 3 でんぷん 1 5 岩津ねぎ平天 1 1 ひじき 2 2 * 大豆(むし) 10 1 油あげ(冷) 5 1 にんじん 10 3 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2.5 5 さとう(三温) 2 5 みりん 0.5 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 かぼちゃ 15 3 油あげ(冷) 5 1 清酒 1.5 5 たまねぎ 25 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 2 2 煮干し(だし用) 1 1 水 130 1 * 豚肉(スライス) 50 1 たまねぎ 25 4 葉ねぎ 5 3 しょうが 0.8 4 米油 1 6 しょうゆ(濃) 4 4 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.5 5 きやべつ 40 4 干切りだいこん漬 5 4 にんじん 5 3 しょうゆ(濃) 1.6 5 さとう(三温) 0.4 5 酢 0.4 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 わかめ(乾) 0.6 2 えび(80~120・冷) 25 1 清酒 1.5 5 たまねぎ 20 3 にんじん 10 3 たまねぎ 20 4 しょうゆ(淡) 4 1 清酒 1 1 塩 0.2 1 こしょう(白) 0.02 1 ガーリック 0.02 1 煮干し(だし用) 1 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 1 水 130 1 * 豚肉(細切) 35 1 ごぼう(ささがき) 20 4 干し椎茸(スライス) 1.5 4 みりん 2 6 しょうが 0.4 4 にんにく 0.4 4 しょうゆ(濃) 2.1 5 さとう(三温) 1.9 5 みそ(赤) 1.5 1 ゆかり 0.9 1 しょうゆ(淡) 0.3 1 塩 0.2 1 ぶどう果汁 25 4 寒天(粉) 0.5 2 さとう(上白) 5 5 清酒 25 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 魚そうめん 15 1 きく 0.4 4 たまねぎ 5 1 にんじん 20 3 パセリ 0.5 3 上新粉 7 5 干し椎茸(スライス) 0.5 4 * 豆乳 50 1 ぶどう酒(白) 1 1 塩 1 1 ガーリック 0.03 1 こしょう(白) 0.02 1 こんぶ(角・だし用) 1 1 水 130 1 * 鶏肉(若10) 70 1 塩 0.15 5 こしょう(白) 0.01 1 トマト(水煮) 15 3 たまねぎ 10 4 さとう(三温) 0.5 6 ソース(ウスター) 1 1 さとう(三温) 0.4 5 塩 0.2 1 こしょう(白) 0.01 1 ガーリック 0.02 1 ぶどう果汁 25 4 寒天(粉) 0.5 2 さとう(上白) 5 5 水 25 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 じゃがいも 45 5 たまねぎ 45 4 にんじん 20 3 たけのこ(水煮) 7 6 えのきだけ 10 4 みつば 5 3 しょうゆ(淡) 5 5 清酒 1 1 塩 0.2 1 けずりふし(だし用) 1 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 1 水 130 1 * 牛肉(細切) 20 1 ごぼう(ささがき) 30 4 にんじん 20 3 しょうが 0.3 4 ごま油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 3 さとう(三温) 2 5 みりん 0.5 5 きゅうり 45 4 うめびしお 2 4 花かつお 0.5 1 酢 0.3 1 さとう(三温) 0.4 5	
	夏が旬の「ゴーヤ」はビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいのが特徴です。 給食では、苦味がやわらぐよう工夫して調理します。	郷土料理 豚汁 鹿児島県	郷土料理 豚汁 鹿児島県	「無限ピーマン」は、作り方が簡単で、美味しく無限に食べられるような気がすることから名付けられました。 千切りにしたピーマンとツナ、ごぼうのささがき、糸こんにやくを甘辛い味で炒めて作ります。	郷土料理 豚汁 鹿児島県	郷土料理 豚汁 鹿児島県	郷土料理 豚汁 鹿児島県	9月9日は「重陽の節句」といい、菊の花を飾ったり、菊を使った料理を食べたりして、健康や長寿を願います。この日のすまし汁には、菊の花びらが入っています。	郷土料理 豚汁 鹿児島県
	世界の料理	新献立	旬	地産地消	旬	世界の料理	行事食	手作り	旬
	 麻婆豆腐 ポークしゅうまい 拌三絲(ハンサンズー)	 白身魚のゴーヤソース	 ピーマン	 岩津ねぎ 兵庫県	 かぼちゃ	 ビビンバ	 重陽のすまし汁	 ぶどうかん	 きゅうり
	エネルギー/たんぱく質 791kcal 29.5g	エネルギー/たんぱく質 731kcal 30.3g	エネルギー/たんぱく質 720kcal 31.9g	エネルギー/たんぱく質 615kcal 26.9g	エネルギー/たんぱく質 654kcal 27.2g	エネルギー/たんぱく質 625kcal 27.7g	エネルギー/たんぱく質 731kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質 753kcal 30.3g	エネルギー/たんぱく質 701kcal 24.8g



名称は「Love給食〜らぶ♡きゅー〜」に決定
「(仮称)推しの給食」アンケート調査には、多くの回答をいただきありがとうございます。名称についてはユニークな発想で素敵なアイデアがたくさんありました。その中で類似のものを含めて最も多かった「Love給食〜らぶ♡きゅー〜」に決定しました。

上位10位までのランキングを発表

【汁物ランキング】

- 1位「豚汁」
- 2位「カレー」
- 3位「麻婆豆腐」
- 4位「カレーうどん」
- 5位「コーンポタージュ」
- 6位「かきたま汁」
- 7位「わかめスープ」
- 8位「かやうどん」
- 9位「キーマカレー」
- 10位「かに汁/坦々はるさめスープ」



【おかずランキング】

- 1位「鶏肉のからあげ」
- 2位「ハムカツ」
- 3位「ヤンニョムチキン」
- 4位「ハンバーグ」
- 5位「かぼちゃコロッケ」
- 6位「淡路たまねぎコロッケ」
- 7位「ガーリックフライドチキン」
- 8位「牛丼」
- 9位「和風ハンバーグ」
- 10位「米粉焼ききょうざ」



11月から「セット」「単品」で登場

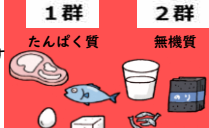
上位ランキングの汁物とおかずを組み合わせた「らぶ♡きゅーセット」や人気献立を個別に楽しめる「らぶ♡きゅー単品」が11月以降の給食で登場します。

※「*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカダミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)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。
※栄養価は日本食品標準成分表(8訂)にて計算しています。
※精白米については、残食量をみながら一人あたり87g〜100gで炊飯しています。

6つの食品群



主に体の組織をつくる



主に体の調子を整える



主にエネルギーになる



★ 中学校給食センターホームページ
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>
中学校給食センターの日々の様子や食育情報を掲載しています。

令和8年度 9月 中学校給食献立表(9月14日～9月30日)

川西市中学校給食センター ※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	14日(月)	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 打ち豆汁 厚揚げのカレー煮 きやべつの磯香和え	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいもの中華炒め フルーツ白玉	牛乳 白飯 米粉マカロニの野菜スープ 照り焼きハンバーグ ひじきサラダ	牛乳 白飯 いも団子汁 ごぼう天の甘辛煮 野菜とささみのボン酢和え	牛乳 白飯 平天のみそ汁 チキンチキンごぼう 切干大根サラダ	牛乳 白飯 ひよこ豆のスープ 米粉チキンカツ アマトリチャーナ	牛乳 白飯 お月見団子汁 ぼっかけの有馬だれ きゅうりのおかか和え エコ昆布	牛乳 白飯 ポークカレー ツナマヨサラダ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉の塩麹焼き もやしのピリ辛和え	牛乳 白飯 中華スープ いちじく酢豚 中華きゅうり
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 打ち豆 2.5 1 * 豆腐(冷) 10 1 わかめ(乾) 0.5 2 たまねぎ 30 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 厚揚げ(10・冷・中学校用) 30 1 * 豚肉(スライス) 30 1 じゃがいも 10 5 葉ねぎ 5 3 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 3 さとう(三温) 1 5 カレー粉 0.3 4 清酒 0.5 5 水 10 きやべつ 40 4 にんじん 10 3 あおのり 0.1 2 塩 0.1 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * いちじ(かのこ・冷) 40 1 清酒 2 ちくわ 10 1 たまねぎ 40 4 きやべつ 25 4 緑豆もやし 25 4 にんじん 15 3 たけのこ(水煮) 5 4 干し椎茸(スライス) 0.5 4 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 しょうゆ(淡) 3.5 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 でんぶん 3 5 じゃがいも 35 5 * 豚肉(細切) 25 1 にんじん 10 3 しょうが 0.4 4 にんにく 0.1 4 * いりごま 0.5 6 ごま油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2 2 さとう(三温) 1 5 清酒 0.5 パンアブル(シロク)漬け 20 4 みかん(シロク)漬け 20 4 * 白玉(冷) 25	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 鶏肉(若5) 20 1 じゃがいも 25 5 にんじん 15 3 ホールコーン(冷) 10 4 しょうゆ(淡) 2 パセリ 0.3 3 ぶどう酒(白) 1 清酒 0.2 にんにく(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 * 合挽肉(3.2) 25 1 * 鶏挽肉(粗) 25 1 * パン粉(中学校用) 5 5 米油 0.5 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2.5 さとう(三温) 1.8 5 でんぶん 0.3 5 ひじき 0.5 2 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 * 大豆(むし) 10 1 きやべつ 15 4 にんじん 10 3 しょうゆ(淡) 2 酢 1 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 いももち(冷) 30 5 * 厚揚げ(冷) 30 1 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 ごぼう(さがき) 10 4 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 4.5 1 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 * 鶏肉(若10) 60 1 でんぶん 8 5 さとう(三温) 8 6 ごぼう(さがき) 10 4 ホールコーン(冷) 5 4 * いりごま 0.3 6 しょうが 0.2 4 さとう(三温) 2.5 5 しょうゆ(濃) 3 3 みりん 0.5 6 米油 0.5 6 でんぶん 0.5 5 切干大根 4 4 にんじん 10 3 きゅうり 5 4 酢 2 オリーブ油(中学校用) 1.8 6 さとう(三温) 1.5 5 塩 0.3 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 平天(スライス・冷) 20 1 わかめ(乾) 0.4 2 じゃがいも 20 5 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 パセリ 0.5 3 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 130 * 鶏肉(若10) 60 1 でんぶん 8 5 * うち 1 1 てんぷら油 8 6 * ベンネ 10 5 * ベーコン(短冊) 5 1 たまねぎ 25 4 にんにく 0.3 4 オリーブ油(中学校用) 0.5 6 トマト(水煮) 15 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * もち(冷) 30 5 かまぼこ 10 1 にんじん 15 3 たまねぎ 10 4 みつば 5 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 上新粉 0.2 けずりふし(だし用) 1 オリーブ油(中学校用) 0.5 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 液体塩こうじ 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 きやべつ 25 4 たまねぎ 10 4 にんじん 5 3 * マヨネーズ 6 6 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 * チーズ(スライス) 1枚 2	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * じゃがいも 25 1 * 豆腐(冷) 45 4 * 油あげ(冷) 30 5 わかめ(乾) 20 3 にんじん 0.8 4 にんにく 0.5 4 米油 1 6 麦もそ 10 1 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ソース(ウスター) 6 * 鶏肉(若10・皮つき) 80 1 液体塩こうじ 2 * 緑豆もやし 35 4 きゅうり 10 4 にんじん 5 3 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 5 豆板醤 0.15	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 鶏肉(若5) 20 1 緑豆もやし 15 4 にんじん 15 3 にら 5 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 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 6 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 * 豚肉(角) 40 1 しょうゆ(濃) 1.8 しょうが 0.5 4 みりん 0.2 清酒 0.3 でんぶん 6 5 てんぷら油 5 6 たまねぎ 15 4 にんじん 5 3 たけのこ(水煮) 8 4 ピーマン 5 3 米油 1 6 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2.8 酢 2.4 いちじくペースト 2.4 水 10 きゅうり 40 4 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 5 ごま油 0.6 6 豆板醤 0.06		
	9月25日は「十五夜」です。美しい満月を眺めながら、お月見団子や農作物を供えて、秋の豊かな実りに感謝する日です。									
										
	郷土料理	世界の料理	手作りの味	郷土料理	郷土料理	世界の料理	行事食	世界の料理	伝統食	地産地消
	打ち豆汁  福井県	 八宝菜 じゃがいもの中華炒め	照り焼きハンバーグ 	いも団子汁  北海道	チキンチキンごぼう  山口県	 アマトリチャーナ	お月見団子汁 	 ポークカレー	しおこうじ 	地産地消 川西市 いちじく
	エネルギー/たんぱく質 639kcal 24.7g	エネルギー/たんぱく質 725kcal 29.3g	エネルギー/たんぱく質 733kcal 33.4g	エネルギー/たんぱく質 660kcal 26.3g	エネルギー/たんぱく質 799kcal 31.3g	エネルギー/たんぱく質 733kcal 27.0g	エネルギー/たんぱく質 652kcal 27.8g	エネルギー/たんぱく質 822kcal 29.1g	エネルギー/たんぱく質 707kcal 30.6g	エネルギー/たんぱく質 692kcal 27.1g

川西市の特産品
「いちじく」



川西特産いちじくには、
「朝採りの恵み」
という愛称があります。

30日 いちじく酢豚

川西市産いちじくペーストを
隠し味として使います。いちじ
くのやさしい甘み加わること
で、酢豚の味に深み生まれま
す。

地域で育てられた食材を味わ
えるのも給食の楽しみの一つで
す。

食材を大切に工夫 ①

地域の恵みをおいしく活用

いちじくはやわらかく、形が
くずれやすいため、売り物にな
らないものもあります。そうし
た実を地元企業がペーストに加
工したものを料理に活用します。



日本各地の食文化を味わう ①

14日 福井県の「打ち豆」って何だろう？

打ち豆とは、大豆を木づちなどでつぶして平らに
したものです。平らにすることで、火が通りやすく
短い時間で調理できるように工夫されました。

日本各地の食文化を味わう ②

17日 北海道の知恵が詰まった「いも団子」

今のように寒さに強い米の品種がなかった昔は、
寒い気候でもよく育つじゃがいもが大切な食べ物と
なり、「いも団子」が生まれました。

日本各地の食文化を味わう ③

18日 山口県の人気給食「チキンチキンごぼう」

この料理は、山口県の学校給食から生まれ、今で
は県内で親しまれている人気メニューです。鶏肉と
ごぼうを揚げて甘辛いタレでからめて作ります。

食材を大切に工夫 ②

9日、25日 エコ昆布の「エコ」とは？

だしをとった後の昆布を無駄なく活用して作るのが「エコ昆布」です。
「エコ」には、環境にやさしく、物を大切にするという意味があります。
食品ロスを減らす工夫の一つです。ごはんのお供として、おいしく味わ
いましょう。

9月25日は「十五夜」です。美しい満月を眺めながら、お月見団子
や農作物を供えて、秋の豊かな実りに感謝する日です。

