

令和8年度 10月 中学校給食献立表 (10月1日～10月14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(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			13日(火)			14日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
献立名	牛乳 白飯 ざくざく汁 鯖のみそ煮 はりはり漬け			牛乳 白飯 ジュリアンスープ ミンチカツ ビーフナボリタン			牛乳 白飯 鉢伏汁 子持ち焼きししゃも 高野豆腐の含め煮			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 牛丼の具 きやべつのおかか和え			牛乳 白飯 かやくうどん 鶏肉のすだちソースかけ 大根の和え物			牛乳 白飯 参鶏湯 ビビンバ ビビンバ(野菜)			牛乳 白飯 すまし汁 鰹のカレーソースかけ ほうれん草サラダ エゴ昆布			牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉の角煮 もやしの和え物			牛乳 白飯 担々はるめスープ 春巻き 茎わかめサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	80	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	水	140		水	140		水	140		水	140		水	112		水	140		水	140		水	140		水	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	貝柱(冷)	20	1	* ベーコン(短冊)	10	1	* 鶏肉(若10・皮つき)	20	1	じゃがいも	25	5	* うどん(冷)	65	5	* 鶏肉(若10)	25	1	* ふ	2	5	* 豆腐(冷)	20	1	* 豆腐(冷)	20	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	清酒	1		きやべつ	20	4	はくさい	20	4	* 豆腐(冷)	25	1	* 油あげ(冷)	8	1	* トックモチ	20	5	わかめ(乾)	0.5	2	だいこん	15	4	だいこん	15	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	* 豆腐(冷)	20	1	にんじん	10	3	にんじん	10	3	* 油あげ(冷)	5	1	わかめ(乾)	0.5	2	にんじん	15	3	にんじん	20	3	さいいも	15	5	さいいも	15	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	にんじん	20	3	たまねぎ	10	4	えのきだけ	5	4	わかめ(乾)	0.5	2	にんじん	15	3	根深ねぎ	5	4	みつば	5	4	にんじん	10	3	にんじん	10	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	だいこん	20	4	ホールコーン(冷)	5	4	生しいたけ	5	4	にんじん	20	3	葉ねぎ	5	3	にんにく	0.3	4	しめじ	5	3	ごぼう(洗い)	10	4	ちんげん菜	5	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	つきこんにやく	10	4	パセリ	0.5	3	葉ねぎ	5	3	葉ねぎ	5	3	干し椎茸(スライス)	0.5	4	しょうが	0.3	4	しょうゆ(淡)	4		つきこんにやく	10	4	みそ(赤)	6.5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	葉ねぎ	5	3	しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(濃)	5	5	みそ(赤)	10	1	しょうゆ(淡)	5		清酒	1		清酒	1		れんこん	5	4	* ねりごま	3.5	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	干し椎茸(スライス)	0.5	4	ぶどう酒(白)	1		みりん	3		けずりふし(だし用)	1		清酒	1		塩	0.2		塩	0.2		葉ねぎ	5	3	* すりごま	2	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	しょうゆ(淡)	5		塩	0.6		清酒	1		煮干し(だし用)	1		塩	0.1		しょうゆ(淡)	4		けずりふし(だし用)	1		ごま油	1	6	しょうゆ(濃)	3	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	清酒	1		こしょう(白)	0.02		塩	0.2		水	130		けずりふし(だし用)	3		こしょう(白)	0.02		こんぶ(角・だし用)	0.5		しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(濃)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	みりん	0.8		ガーリック	0.02		けずりふし(だし用)	2		* 牛肉(スライス)	45	1	こんぶ(角・だし用)	0.5		煮干し(だし用)	1		水	130		しょうゆ(濃)	1		さとう(三温)	0.7	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	塩	0.2		こんぶ(角・だし用)	1		こんぶ(角・だし用)	0.5		たまねぎ	25	4	こんぶ(角・だし用)	0.5		でんぶん	60	1	かつお(一ロ・冷)	60	1	水	130		豆板醤	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
煮干し(だし用)	1		水	130		* ミンチカツ(冷)	1切	2尾	糸こんにやく	20	4	でんぶん	60	1	* 鶏肉(若10)	60	1	でんぶん	6	5	水	130		こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こんぶ(角・だし用)	0.5		* てんぷら油	8	6	* 高野豆腐(1/20)	7	1	菜油	0.5	6	* 合挽肉(4.8)	30	1	切干大根	3	4	でんぶら油	8	6	* 豚肉(角)	60	1	しょうゆ(濃)	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	130		さとう(三温)	1.5	5	かまぼこ	15	1	しょうゆ(濃)	3		すだち	2.4	5	干し椎茸(スライス)	0.3	4	さとう(三温)	2.4	5	葉ねぎ	3	5	煮干し(だし用)	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
* さば(60・冷)	1切	1	ピーマン	6	1	たまねぎ	15	4	さとう(三温)	1.5	5	みりん	0.5		しょうが	0.2	4	しょうゆ(濃)	2.5	5	みそ(赤)	4	1	水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
しょうが	0.5	4	たまねぎ	20	4	にんじん	10	3	きやべつ	40	4	にんじん	5	3	だいこん	50	4	ほうれんそう	30	3	さとう(三温)	2	5	* 春巻き(冷)	1切	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みそ(赤)	4	1	にんじん	10	3	米油	0.5	6	にんじん	5	3	花かつお	0.5	1	いりごま	1	6	まぐろ油漬(フレー)	10	1	みりん	0.5		てんぷら油	8	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
さとう(三温)	2	5	赤ピーマン	5	3	しょうゆ(濃)	2.5		しょうゆ(淡)	1.7		しょうゆ(淡)	0.3	5	ごま油	0.2	5	ほうれんそう	10	1	さとう(三温)	0.01		茎わかめ(乾)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みりん	0.5		米油	0.5	6	さとう(三温)	1.5	5	さとう(三温)	0.3	5	しょうゆ(濃)	3		豆板醤	0.1		ほうれんそう	10	1	みりん	0.5		きやべつ	28	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こんぶ(角・だし用)	0.5		ケチャップ	4		みりん	0.5		さとう(三温)	0.3	5	さとう(三温)	1	5	しょうゆ(濃)	3		ほうれんそう	10	1	さとう(三温)	0.01		まぐろ油漬(フレー)	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水	20		さとう(三温)	1	5	水	20		水	20		さとう(三温)	0.3	5	水	3		しょうゆ(濃)	3		さとう(三温)	0.01		しょうゆ(淡)	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
切干大根	3.5	4	しょうゆ(濃)	1														さとう(三温)	1	5	さとう(三温)	0.01		酢	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こんぶ(糸)	0.3	2	ソース(ウスター)	1														さとう(三温)	0.2	5	さとう(三温)	0.01		ごま油	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	5	3	塩	0.05														さとう(三温)	0.2	5	さとう(三温)	0.01		さとう(三温)	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
さとう(三温)	2.5	5	こしょう(白)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しょうゆ(濃)	1.2		「ジュリアン」はフランス語で「千切り」を意味します。野菜を細く切って煮た、フランス生まれのスープです。						郷土料理						旬						世界の料理						旬						郷土料理						世界の料理																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
しょうゆ(淡)	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
酢	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
カイエンペッパー	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
新献立			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け			はりはり漬け		

生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、おとなになってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

砂糖、塩、あぶらのとりすぎ注意！

食べられるものの幅を広げておこう！

朝食ぬきや夜食など不規則な食習慣の改善を！

早食いはせず、よく噛んで食べよう！

※「*」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

1群 たんぱく質

2群 無機質

3群 カロテン

4群 ビタミン、他

5群 炭水化物

6群 脂質

◎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。

10 月 中学校給食献立表（10月15日～10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・曜日

15日(木)

16日(金)

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

献立名

牛乳
白飯
沢煮碗
鰯のレモンソース焼き
黒豆えだまめ

牛乳
さつまいもごはん
すいとん
小鰯米粉揚げ
卵の花の炒り煮

牛乳
白飯
きのこのすまし汁
秋刀魚の煮つけ
にんじんしりしり

牛乳
白飯
平めなビーフンスープ
米粉焼き餃子
拌三絲(パンサンソー)

牛乳
白飯
山の幸カレー
ちぎんたんくカツ
ツナごぼうサラダ

牛乳
白飯
コーンポタージュ
鶏肉のガーリック焼き
きやべつサラダ

牛乳
白飯
小松菜のみそ汁
白身魚のキャブブソース
ポテマヨサラダ

牛乳
白飯
かきたま汁
肉じゃが
野菜ときさみのボン酢和え

牛乳
白飯
わかめスープ
ルーローハン
切干大根ナムル

牛乳
白飯
もち麦めん汁
まぐろの甘辛ソース
さいだのたまじ
エゴシ昆布

牛乳
栗ごはん
豚汁
がんもどきのカレー煮
白菜のしらす和え

牛乳
白飯
パンキンシチュー
ポロニアハムステーキ
グリーンサラダ

材料名および使用量(g)

牛乳 1本
精白米 100
140
* 豚バラ(スライス) 30
にんじん 15
だいこん 10
えのきだけ 10
みつば 5
しょうゆ(淡) 5
清酒 1
塩 0.2
けずりふし(だし用) 1
こんぶ(角・だし用) 0.5
水 130
さわら(60・冷) 1
レモン果汁 0.8
さとう(三温) 4
しょうゆ(濃) 4
でんぶ(干) 0.3
* えだまめ(黒豆) 20
塩 0.25

牛乳 1本
精白米 80
140
さつまいも 25
清酒 5
塩 1
* 水揚げ(冷凍) 110
* すいとん(冷) 16
だいこん 25
たまねぎ 15
はくさい 10
にんじん 10
葉ねぎ 5
みそ(赤) 10
けずりふし(だし用) 2
煮干し(だし用) 1
水 130
* おから(冷) 15
* 鶏肉(若5) 5
* 油あげ(冷) 2
つきこんにやく 3
ごぼう(さきぎ) 3
にんじん 3
葉ねぎ 2
干し椎茸(スライス) 0.2
米油 0.5
さとう(三温) 2
しょうゆ(濃) 1
しょうゆ(淡) 1
けずりふし(だし用) 1
水 15

牛乳 1本
精白米 100
140
生しいたけ 5
えのきだけ 4
* 豆腐(冷) 25
わかめ(乾) 0.5
にんじん 20
つきこんにやく 10
みつば 5
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
塩 0.2
けずりふし(だし用) 1
こんぶ(角・だし用) 0.5
水 130
しょうが 1
しょうゆ(濃) 2.5
さとう(三温) 2
みりん 0.5
こんぶ(角・だし用) 0.5
水 20
* 油あげ(冷) 2
つきこんにやく 3
ごぼう(さきぎ) 3
にんじん 3
葉ねぎ 2
干し椎茸(スライス) 0.2
米油 0.5
しょうゆ(淡) 1.1
しょうゆ(濃) 0.06
こしょう(白) 0.01

牛乳 1本
精白米 100
140
平めなビーフン 10
* 豚肉(スライス) 25
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
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
塩 0.4
こしょう(黒) 0.02
ガーリック 0.02
煮干し(だし用) 1
こんぶ(角・だし用) 0.5
水 130
* 米粉餃子(冷) 2
* チキン(缶・短冊・冷) 1
はるさめ 5
緑豆もやし 20
にんじん 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
でんぶら油 8
まるご油(フルー) 5
ごぼう(さきぎ) 20
きやべつ 15
きゅうり 5
にんじん 5
酢 2
オリーブ油(中学校用) 1.8
さとう(三温) 1.5
塩 0.3
辛子 0.03
こしょう(白) 0.01

牛乳 1本
精白米 100
140
たまねぎ 45
じゃがいも 30
にんじん 20
しめじ 5
エリンギ 10
しょうが 0.8
にんにく 0.5
1 * 牛乳(調) 50
* 生クリーム 5
ごぼう油(白) 1
塩 0.8
こしょう(黒) 0.02
ガーリック 0.02
しょうゆ(濃) 0.5
しょうゆ(淡) 0.3
ごま油 0.8
しょうゆ(濃) 6
さとう(三温) 2
じゃがいも 35
セロリ 10
ホールコーン(冷) 10
* マヨネーズ 10
塩 0.2
こしょう(白) 0.01

牛乳 1本
精白米 100
140
こまつな 20
わかめ(乾) 0.5
たまねぎ 20
しめじ 5
バセリ 0.2
米油 0.5
ケチャップ 2
ソース(ウスター) 4
さとう酒(赤) 0.5
さとう(三温) 0.3
水 5
* 鶏肉(若10) 80
にんにく 0.5
しょうが 0.3
ごま油 0.8
しょうゆ(濃) 6
さとう(三温) 2
きやべつ 50
酢 1
米油 1
塩 0.3
こしょう(白) 0.01

牛乳 1本
精白米 100
140
* 鶏卵 20
かきたま 15
たまねぎ 15
葉ねぎ 5
しょうゆ(淡) 5
清酒 1
塩 0.2
けずりふし(だし用) 3
水 130
* 牛肉(スライス) 20
じゃがいも 4
たまねぎ 20
糸こんにやく 10
にんじん 10
米油 0.5
しょうゆ(濃) 3.5
さとう(三温) 2
みりん 0.5
酢 15
* ささみ(フレーク) 10
きやべつ 20
緑豆もやし 15
しめじ 5
しょうゆ(淡) 1.5
しょう果汁 1.2
さとう(三温) 0.9
酢 0.3

牛乳 1本
精白米 100
140
わかめ(乾) 0.6
貝柱(冷) 25
清酒 1.5
にんじん 20
緑豆もやし 20
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(角・だし用) 0.5
まぐろ(角・冷) 60
でんぶ(干) 6
さとう(三温) 1.5
しょうゆ(濃) 1.5
みりん 0.5
水 5
じゃがいも 40
にんじん 10
さとう(三温) 2.8
みりん 2
オイスターソース 0.5
五香粉 0.01
でんぶ(干) 0.5
水 5
切干大根 4
にんじん 15
こまつな 15
にんにく 0.1
ごま油 1
しょうゆ(淡) 4
酢 2

牛乳 1本
精白米 100
140
* もち麦めん 13
* 油あげ(冷) 5
たまねぎ 20
にんじん 20
葉ねぎ 5
干し椎茸(スライス) 0.5
しょうゆ(淡) 4
清酒 1
けずりふし(だし用) 2
こんぶ(角・だし用) 0.5
水 130
まぐろ(角・冷) 60
でんぶ(干) 6
さとう(三温) 1.5
しょうゆ(濃) 1.5
みりん 0.5
水 5
じゃがいも 40
にんじん 10
さとう(三温) 2.8
みりん 2
オイスターソース 0.5
五香粉 0.01
でんぶ(干) 0.5
水 5
切干大根 4
にんじん 15
こまつな 15
にんにく 0.1
ごま油 1
しょうゆ(淡) 4
酢 2

牛乳 1本
精白米 80
25
清酒 2
塩 0.9
* 鶏肉(若5) 30
たまねぎ 40
さつまいも 20
にんじん 20
上新粉 7
しょうゆ(濃) 7
しょうゆ(淡) 4
* 牛乳(調) 40
* 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
こんぶ(角・だし用) 1
水 50
* 鶏肉(若5) 30
にんにく 0.5
しょうが 0

旬

世界食料デー献立

トライ・やる献立

台湾との交流

黒豆えだまめ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2 飢餓をゼロに

献立作成にチャレンジ

台湾 新竹市・屏東 教育処と連携協力の覚書を締結しました。

エネルギー/たんぱく質 734kcal 32.7g

エネルギー/たんぱく質 699kcal 24.8g

エネルギー/たんぱく質 697kcal 26.0g

エネルギー/たんぱく質 695kcal 25.0g

エネルギー/たんぱく質 853kcal 30.5g

エネルギー/たんぱく質 797kcal 33.4g

エネルギー/たんぱく質 730kcal 26.5g

エネルギー/たんぱく質 642kcal 26.3g

エネルギー/たんぱく質 698kcal 31.0g

エネルギー/たんぱく質 761kcal 33.1g

エネルギー/たんぱく質 692kcal 25.4g

エネルギー/たんぱく質 814kcal 30.6g

10月は「世界食料デー」月間です

10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」です。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日本ではこの食品ロスが、2023(令和5)年度で年間464万トンと推定されています。1人当たりによると1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。

SDGsでも、2030年までに「飢餓をゼロに」することが目標の1つになっています!

スガ食って

10月27日(火)は給食費の口座振替日です。口座の残高をご確認ください(完全給食の場合は7,700円)。また、納付書払いの場合は10月中旬に納付書を郵送しますので期日までにお支払いください。完全給食以外の給食費の確認については、市ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。

10月31日はともちヨーロッパでは「夏の終わりと冬の始まり」を祝う日でした。日本でいうと「年越し」のような節目にあたり、先祖の霊を迎えたり悪霊を追い払ったりする意味がありました。悪霊を追い払うためにかぼちくぬいて火をもしていました。これがアメリカに伝わると大きくてくぬきやすいかぼちが使われるようになりました。

~給食費について~