令和8年度　１１月　中学校給食献立表（１１月４日～１１月１７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	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
献立名	牛乳 白飯 米粉ワンタンスープ じゃがいもの中華炒め もやしのピリ辛和え	牛乳 白飯 キーマカレー かぼちゃコロッケ ツナサラダ	牛乳 白飯 かに汁 そぼろ煮 小松菜のおかか和え 秋の米粉タルト	牛乳 白飯 かきたま汁 牛丼の具 にんじんしりしり	牛乳 白飯 呉汁 豚肉とたまねぎのしぐれ煮 白菜のレモン和え	牛乳 白飯 塩ちゃんこ鍋 ほっけの有馬だれ 大根の和え物 味付けのり	白飯 魚そうめん汁 鶏肉のにんにくソースかけ れんこんのきんぴら エコ昆布	牛乳 白飯 八宝菜 ポークしゅうまい わかめの中華サラダ	牛乳 白飯 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 白飯 中華スープ 豚肉の角煮 ブロッコリーの中華和え エコ昆布
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 米粉ワンタン 10 5 ＊鶏肉(若5) 10 1 にんじん 15 3 たまねぎ 15 4 葉ねぎ 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 じゃがいも 45 5 ＊豚肉(細切) 25 1 にんじん 5 3 しょうが 0.5 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) 2.5 さとう(三温) 1.2 5 清酒 0.6 緑豆もやし 40 4 きゅうり 10 4 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 ＊豚挽肉 35 1 たまねぎ 60 4 にんじん 20 3 にんにく 0.3 4 米油 1 6 上新粉 8 5 オリーブ油(中学校用) 8 6 カレー粉 0.6 ソース(ウスター) 6 ケチャップ 4 しょうゆ(濃) 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 ＊かぼちゃコロッケ(冷) 1こ 3 てんぷら油 8 6 まぐろ油漬(フレーク) 10 1 きゃべつ 15 4 たまねぎ 15 4 にんじん 5 3 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊かに(冷) 20 1 ＊豆腐(冷) 20 1 はくさい 20 4 根深ねぎ 5 4 生しいたけ 5 4 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 ＊合挽肉(4.8) 20 1 じゃがいも 35 5 たまねぎ 30 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.5 水 8 ごまつな 10 3 きゃべつ 25 4 にんじん 10 3 花かつお 0.5 1 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3 5 ＊秋の米粉タルト(冷) 1こ 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊鶏卵 20 1 にんじん 5 3 まいたけ 5 4 えのきだけ 5 4 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 ＊牛肉(スライス) 25 1 たまねぎ 35 4 糸こんにゃく 10 4 根深ねぎ 10 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.5 にんじん 35 3 まぐろ油漬(フレーク) 20 1 米油 0.6 6 しょうゆ(淡) 1.1 塩 0.06 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊大豆(むし) 8 1 ＊豆乳 20 1 ＊油あげ(冷) 5 1 さといも 15 5 ごぼう(ささがき) 10 4 だいこん 20 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 110 ＊豚肉(スライス) 45 1 たまねぎ 20 4 しょうが 1 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 みりん 2.5 清酒 3 さとう(三温) 1 5 はくさい 40 4 ちくわ 10 1 にんじん 5 3 レモン果汁 0.5 4 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊豚肉(スライス) 20 1 ボール天 15 1 ＊鶏肉(若5) 5 1 はくさい 20 4 にんじん 10 3 しめじ 10 4 緑豆もやし 10 4 糸こんにゃく 10 4 にら 5 3 しょうゆ(淡) 4.2 液体塩こうじ 4 清酒 1 ごま油 0.3 6 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 90 ほっけ(60・冷) 1切 1 しょうが 0.1 4 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 5 みりん 1.5 清酒 0.5 さんしょう 0.01 でんぷん 0.4 5 水 2 だいこん 50 4 花かつお 0.5 1 しょうゆ(淡) 2 酢 0.7 さとう(三温) 0.3 5 味つけのり(12切5枚) 1袋 2	精白米 100 5 水 140 麩そうめん 25 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 20 3 えのきだけ 10 4 みつば 5 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 たけのこ(水煮) 5 4 干し椎茸(スライス) 0.5 4 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊鶏肉(若10・皮つき) 70 1 でんぷん 6 5 てんぷら油 10 6 にんにく 0.5 4 しょうが 0.5 4 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2.5 清酒 2.5 さとう(三温) 1.2 5 れんこん 30 4 にんじん 20 3 しょうが 0.3 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 5 みりん 0.8 水 2.6 こんぶ(角・だし用)(再利用) しょうゆ(濃) 清酒	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 ＊豚バラ(スライス) 25 1 ちくわ 10 1 たまねぎ 40 4 はくさい 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 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 でんぷん 3 5 水 40 ＊ポークしゅうまい(冷) 2こ 1 わかめ(乾) 0.2 2 きゃべつ 35 4 にんじん 15 3 しょうゆ(淡) 2 酢 1 ごま油 1 6 さとう(三温) 0.3 5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 じゃがいも 30 5 たまねぎ 25 4 にんじん 15 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ＊鶏肉(若10) 80 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 でんぷん 0.3 5 だいこん 45 4 ＊豚挽肉 10 1 3 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 5 みりん 0.5 でんぷん 0.5 5 水 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 はくさい 20 4 緑豆もやし 15 4 にんじん 15 3 にら 10 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(黒) 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) 60 1 葉ねぎ 2 3 しょうが 0.3 4 みそ(赤) 4 1 さとう(三温) 2 5 みりん 0.5 水 10 ブロッコリー 20 3 きゃべつ 20 4 にんじん 5 3 ホールコーン(冷) 5 4 しょうゆ(淡) 2 酢 1 ごま油 0.5 6 さとう(三温) 0.2 5 こんぶ(角・だし用)(再利用) しょうゆ(濃) 清酒
	世界の料理	らぶ・きゅー	旬	らぶ・きゅー	旬	地産地消			旬	旬
	中華料理		ズワイガニ漁解禁		レモン	有馬だれ・味付けのり			大根	ブロッコリー
	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
中学	623kcal 23.2g	888kcal 26.6g	707kcal 24.7g	666kcal 25.4g	665kcal 29.1g	656kcal 34.1g	695kcal 22.4g	746kcal 23.5g	657kcal 33.1g	632kcal 28.4g

日本海のズワイガニ漁は11月6日に解禁され、兵庫県但馬地域では、ズワイガニの雄を「松葉がに」と呼びます。冬の但馬を代表する味覚です。
給食ではズワイガニではなく、ベニズワイガニを使っています。

川西市の給食は、主食・牛乳・副食のそろった「完全給食」を提供していますが、給食についてのアンケートで、和食と牛乳が合わないという声が多く見られたことから、試行として、牛乳なしの献立を実施します。

Love給食～らぶ♡きゅー

アンケート調査で30位までにランキングされた献立やリクエストが多かった献立から、11月は以下のとおりセットや単品で登場します。

【らぶ♡きゅーセット】
9位「キーマカレー」×5位「かぼちゃコロッケ」
6位「かきたま汁」×8位「牛丼の具」
12位「はるさめスープ」×4位「ハンバーグ」

【らぶ♡きゅー単品(お椀)】
8位「かやくうどん」、10位「かに汁」、18位「じゃがいもとたまねぎのみそ汁」、19位「中華スープ」、20位「八宝菜」、29位「米粉ワンタンスープ」

【らぶ♡きゅー単品(おかず)】
20位「豚肉の竜田揚げ」、22位「鶏肉の照り焼き」、26位「わかさぎのから揚げ」、27位「豚肉の角煮」

【らぶ♡きゅーリクエスト】
「デザート・秋の米粉タルト」
「ABCマカロニ」



トライやる・ウィークで 献立作成にチャレンジ！

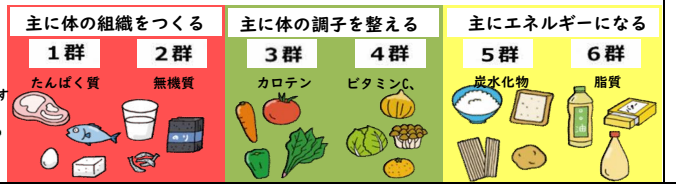
１１月１９日（木）の献立は、今年、トライやる・ウィークで中学校給食センターに来た清和台中学校の生徒が立案した献立です。さらに12月は多田中学校、緑台中学校の生徒が立案した献立が登場します。

※「＊」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

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています





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　11月　中学校給食献立表（11月18日～11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	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	牛乳 白飯 いも子汁 鯖のごまだれ焼き 白菜と厚揚げの煮物	牛乳 白飯 かやくうどん ハムカツ 野菜とささみのポン酢和え	牛乳 白飯 はるさめスープ ハンバーグ 海苔ツナ和え	牛乳 白飯 わかめ汁 鮭の照り焼き ゆばと野菜の和え物	牛乳 白飯 なめこ汁 豚肉の竜田揚げ ほうれん草のしらす和え	牛乳 コーンライス マカロニ野菜スープ ポークチャップ にんじんサラダ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 参鶏湯 豚キムチ もやしナムル	牛乳 白飯 さつまいものみそ汁 わかさぎのからあげ きゃべつとハムの和え物
材料名および使用量（ｇ）	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 さといも 20 5 ＊牛肉(スライス) 20 1 だいこん 25 4 つきこんにゃく 15 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 130 ＊さば(60・冷) 1切 1 ＊いりごま 1 6 しょうゆ(濃) 4 みりん 3 さとう(三温) 1 5 清酒 0.5 でんぷん 0.3 5 はくさい 30 4 ＊厚揚げ(ﾆ・冷・中学校用) 30 1 にんじん 10 3 しめじ 5 4 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 3 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 0.7 5 水 10	牛乳 1本 2 精白米 80 5 水 112 ＊うどん(冷) 65 5 ＊油あげ(冷) 8 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 15 3 葉ねぎ 5 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊ボロニアハム(50・冷) 1枚 1 ＊小麦粉 6 5 水 11 ＊パン粉(中学校用) 11 5 てんぷら油 8 6 ＊ささみ(フレーク) 10 1 きゃべつ 20 4 緑豆もやし 15 4 しめじ 5 4 しょうゆ(淡) 1.5 ゆず果汁 1.2 4 さとう(三温) 0.9 5 酢 0.3	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 はるさめ 8 5 ＊豚肉(細切) 20 1 はくさい 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 清酒 1 塩 0.2 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 ＊合挽肉(3.2) 25 1 ＊鶏挽肉(粗) 25 1 たまねぎ 20 4 ＊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 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 5 しょうゆ(濃) 1 きざみのり 0.2 2 まぐろ油漬(フレーク) 5 1 緑豆もやし 30 4 こまつな 5 3 にんじん 10 3 酢 1.6 しょうゆ(淡) 1.6 さとう(三温) 0.8 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 わかめ(乾) 0.6 2 貝柱(冷) 25 1 清酒 1.5 にんじん 20 3 たまねぎ 20 4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.25 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ＊さけ(60・冷) 1枚 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 でんぷん 0.3 5 ＊ゆば(角・乾) 2 1 はくさい 35 4 こまつな 5 3 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 5	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 なめこ 10 4 だいこん 20 4 ＊豆腐(冷) 15 1 にんじん 5 3 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 ＊豚肉(角) 70 1 しょうが 1 4 しょうゆ(濃) 3 清酒 0.3 みりん 0.2 上新粉 11 5 てんぷら油 10 6 ほうれんそう 20 3 きゃべつ 30 4 しらす干し 2.5 2 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.3 5	牛乳 1本 2 精白米 80 5 ホールコーン(冷) 20 4 塩 0.9 水 112 ＊マカロニ(ABC) 7 5 ＊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 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 ＊豚肉(スライス) 50 1 たまねぎ 20 4 しめじ 5 4 米油 1 6 ケチャップ 4 ソース(ウスター) 2 ぶどう酒(赤) 0.5 さとう(三温) 1 5 でんぷん 0.5 5 水 5 にんじん 30 3 まぐろ油漬(フレーク) 5 1 きゃべつ 15 4 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2 5 塩 0.2 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 ＊鶏肉(若10) 25 1 トックもち 20 5 にんじん 15 3 根深ねぎ 5 4 にんにく 0.3 4 しょうが 0.3 4 清酒 1 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 こしょう(白) 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 でんぷん 1 5 水 130 ＊豚バラ(スライス) 25 1 はくさいキムチ 10 4 にんじん 15 3 にら 5 3 切干大根 2 4 ごま油 0.5 6 しょうゆ(濃) 1.2 清酒 0.5 塩 0.15 こしょう(黒) 0.01 緑豆もやし 40 4 葉ねぎ 3 3 にんにく 0.1 4 ごま油 0.5 6 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 さつまいも 15 5 ＊油あげ(冷) 5 1 たまねぎ 15 4 にんじん 10 3 葉ねぎ 5 3 麦みそ 10 1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 わかさぎ(冷) 40 2 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 3 5 てんぷら油 5 6 きゃべつ 40 4 ＊チキンハム(短冊・冷) 15 1 にんじん 5 3 しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 5
	郷土料理	トライやる献立	らぶ・きゅー		リクエスト	世界の料理	旬	
	山形県（いも子汁）	食育の日			ABCマカロニ	韓国料理	さつまいも	
中学	エネルギー/たんぱく質 746kcal　32.6g	エネルギー/たんぱく質 743kcal　26.6g	エネルギー/たんぱく質 695kcal　30.7g	エネルギー/たんぱく質 615kcal　32.9g	エネルギー/たんぱく質 768kcal　32.0g	エネルギー/たんぱく質 699kcal　34.4g	エネルギー/たんぱく質 681kcal　24.1g	エネルギー/たんぱく質 647kcal　24.0g

11月24日は和食の日

和食の日は、日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護や継承の大切さについて考える日として制定されました。

平成25年にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、健康的な和食は世界でも注目されています。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

～給食費について～

11月27日（金）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11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。