

※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。

もったいたいよ〜

あなたがひとくちのこしたものがあつまるとうすいりょうに

令和8年度(10月19日～10月30日)

10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	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 だいこんのみそ汁 鶏肉のすだちソースかけ きやべつの煮びたし			牛乳 白飯 白みそシチュー コーンソテー			牛乳 白飯 のっぺい汁 さばの煮つけ もやし炒め			牛乳 白飯 サンラータン 五目炒め煮			牛乳 栗ごはん せんべい汁 豚肉のしょうが炒め みかん			牛乳 ロールパン きのこスパゲティ ひじきサラダ			牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 里いもといかの煮物 糸こんの炒め煮			牛乳 白飯 八宝菜 牛肉にとらの炒め煮			牛乳 白飯 すまし汁 さけのフライ 茎わかめのサラダ			牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉とこまつなの炒め煮 みかん				
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	○		
	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□	精白米	1袋	□	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		水	101			
	だいこん	20	△	鶏肉(若5)	20	○	さといも	20	□	* 鶏卵	20	○	清酒	1.8		スパゲティ	35	□	たまねぎ	20	△	豚肉(スライス)	20	○	豆腐(冷)	20	○	豆腐(冷)	20	○		
	豆腐(冷)	20	○	じゃがいも	30	□	にんじん	10	△	ベーコン	5	○	塩	0.9		しめじ	10	△	油あげ(冷)	5	○	いか(かのこ・冷)	15	○	わかめ(乾)	0.5	○	だいこん	15			
	油あげ(冷)	5	○	にんじん	20	△	ごぼう(さがき)	10	△	たまねぎ	15	△	水	96		エリンギ	7	△	わかめ(乾)	0.5	○	えび(80～120・冷)	15	○	にんじん	15	△	さといも	15			
	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	20	△	つきこんにやく	10	△	にんじん	10	△	たまねぎ	10	△	生しいたけ	7	△	にんじん	15	△	清酒	1.5		えのきだけ	10	△	にんじん	10			
	にんじん	15	△	はくさい	20	△	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	鶏肉(若5)	5	○	ベーコン	8	○	葉ねぎ	3	△	たまねぎ	40	△	みつば	3	△	ごぼう(さがき)	10			
	葉ねぎ	3	△	豆乳	40	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうが	0.5	△	はくさい	20	△	たまねぎ	40	△	麦みそ	10	○	はくさい	20	△	しょうゆ(淡)	4		つきこんにやく	10			
	みそ(赤)	9	○	みそ(白)	8	○	しょうゆ(淡)	4		干し椎茸(スライス)	0.3	△	だいこん	10	△	にんじん	20	△	けずりぶし(だし用)	2		清酒	20	△	清酒	1		れんこん	5			
けずりぶし(だし用)	2		麦みそ	1	○	清酒	1		しょうゆ(淡)	4		にんじん	10	△	にんにく	0.5	△	水	130		にんじん	15	△	塩	0.2		葉ねぎ	3				
水	120		しょうゆ(淡)	0.5		塩	0.2		酢	2		しめじ	5	△	オリーブ油	1	□	さといも	30	○	たけのこ(水煮)	5	△	けずりぶし(だし用)	2		ごま油	1				
鶏肉(若10)	50	○	塩	0.1		けずりぶし(だし用)	3		塩	0.1		葉ねぎ	3	△	しょうゆ(淡)	5		いか(かのこ・冷)	30	○	干し椎茸(スライス)	0.5	△	こんぶ(だし用)	0.5		しょうゆ(淡)	4				
でんぶん	5	□	こしょう(白)	0.02		でんぶん	2	□	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02		しょうゆ(濃)	4		ぶどう酒(白)	1		しょうゆ(濃)	3		にんにく	0.3	△	水	130		しょうゆ(濃)	1	
てんぷら油	8		ガーリック	0.02		水	120		ごま油	0.3	□	しょうゆ(濃)	1		塩	0.2		さとう(三温)	1.5	□	さとう(三温)	1.5	□	ごま油	1	□	さけ(50・冷)	1枚		けずりぶし(だし用)	2	
すだち	0.63	△	こんぶ(だし用)	0.5		さば(50・冷)	1枚	○	豆板醤	0.05		清酒	1		こしょう(白)	0.02		みりん	0.5		みりん	0.5		しょうゆ(淡)	3		塩	0.3		水	110	
さとう(三温)	2	□	でんぶん	1	□	しょうが	1	△	鶏手羽先(だし用)	10		塩	0.1		ひじき	0.5	○	糸こんにやく	20	△	清酒	1		こしょう(白)	0.04		豚肉(スライス)	15		しょうゆ(濃)	0.3	
しょうゆ(濃)	2		水	50		しょうゆ(濃)	3		葉ねぎ(だし用)	1		けずりぶし(だし用)	2		まぐろ油漬(フレーク)	10		豚挽肉	10	○	塩	0.2		ガーリック	0.02		しょうが	1		しょうゆ(濃)	1	
きやべつ	30	△	ホールコーン(冷)	30	△	さとう(三温)	2.5	□	にんじん(だし用)	0.5		水	120		大豆(むし)	7	○	たまねぎ	10	△	こしょう(白)	0.03		小麦粉	5	□	小麥粉	5	□	しょうゆ(濃)	0.1	
油あげ(冷)	5	○	ちんげん菜	5	△	みりん	0.5		しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが	0.5	△	豚肉(スライス)	35	○	ホールコーン(冷)	10	△	にんじん	5	△	鶏手羽先(だし用)	10		* 鶏卵	3	○	こまつな	30	
にんじん	5	△	米油	0.5	□	こんぶ(だし用)	0.5		でんぶん	1	□	にんじん	5	△	たまねぎ	10	△	にんじん	5	△	葉ねぎ(だし用)	1		水	5		パン粉	10	□	厚揚げ(ミニ・冷)	15	
しょうゆ(淡)	1.5		塩	0.1		水	20		水	130		葉ねぎ	3	△	しょうゆ(淡)	1.5		しょうゆ(淡)	1.5		にんじん(だし用)	0.5	△	しょうが(だし用)	0.3	△	パフ	10	□	サラダ油	0.5	
みりん	0.5		こしょう(白)	0.01		緑豆もやし	30	△	牛肉(細切)	15	○	葉ねぎ	3	△	酢	0.8		ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	しょうが(だし用)	0.3	△	てんぷら油	6	□	しょうゆ(濃)	1.5	
けずりぶし(だし用)	1		ガーリック	0.01		にら	3	△	たけのこ(水煮)	10	△	しょうが	0.5	△	しょうゆ(濃)	2.5		さとう(三温)	1	□	豆板醤	0.1		にんにく(だし用)	0.2		でんぶん	2	□	みりん	0.5	
水	5					サラダ油	0.5	□	ホールコーン(冷)	10	△	しょうゆ(濃)	0.5	□	さとう(三温)	0.5		みりん	0.5		しょうゆ(濃)	2		みりん	0.5		水	5		みかん	1	
						しょうゆ(濃)	0.8		葉ねぎ	3	△	にんにく	0.1	△	みかん	1	△															
						こしょう(白)	0.01		しょうが	0.3	△	にんにく	0.1	△																		
						ガーリック	0.01		ごま油	0.5	□	しょうゆ(濃)	1.5																			
									さとう(三温)	0.7	□	清酒	0.5																			
									塩	0.1		しょうゆ(白)	0.01																			
																										</						

10月23日(金)

旧暦の9月

13日は十三夜
です。少し欠

けた月を眺め

る日本のお月

見で、豆や栗

などの秋の実

りに感謝する

収穫祭でもあ

ります。澄ん

だ空に浮かぶ

月は、十五夜

の次に美しい

とされ、後

(のち)の月

とも呼ばれま

す。給食では、

この日に「栗

ごはん」を炊

きます。

10月はひょうごの食育月間です

「食で育む元気なひょうご～実践の「わ」を広げよう～」

人の輪(わ)、和食文化の和(わ)、環境の環(わ) 3つの「わ」を支える食育をすすめてみましょう。

毎日の食事に野菜料理を1皿プラスする、バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタートする、主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせる、環境と調和のとれた消費活動をする、ひょうごの食をプラスする、誰かと一緒に食事をするなど、食と向きあう月にしましょう。

せんべい汁 23日(金)

せんべい汁に使われている「おつゆせんべい」は、小麦から作られています。東北の旧南部藩地域(青森県南東部と岩手県北部)の郷土料理です。やませや冷害で米がとれなかった地域では、小麦やそばを栽培し、粉にして食べるという文化が根付きました。

