

令和8年度(10月1日～16日)

10 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(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)			15日(木)			16日(金)		
献立名	牛乳 白飯 さつま汁 五目炒め煮			牛乳 白飯 フォーガー ホイコーロー			牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしソテー りんごかん			牛乳 白飯 ワンタンスープ じゃがいものオイスターソース炒め			牛乳 きのこごはん 五目汁 そぼろ煮			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 大豆とちくわと芋の揚げ煮			牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ 豚肉のマリネ			牛乳 さつまいもごはん かきたま汁 豚肉とだいこんの煮物			牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ			牛乳 白飯 そぼろ煮 ちんげん菜の煮びたし			牛乳 白飯 沢煮碗 さばの煮つけ えだまめ		
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	○	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	75	□	精白米	75	□	精白米	70	□	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		水	101	
	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○	鶏肉(若5)	20	○
	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□	さつまいも	20	□
	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△	こぼろ(さきさき)	10	△
	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△	にんじん	10	△
	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△	つきこん(ややく)	10	△
	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△	葉ねぎ	2	△
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□	米油	1	□
	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○	麦みそ	9	○
	けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1		けずりふし(だし用)	1	
	水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120		水	120	
	牛肉(細切)	15	○	鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10		鶏手羽先(だし用)	10	
	たけのこ(水煮)	10	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△	葉ねぎ(だし用)	0.5	△
	にんじん	10	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△	にんじん(だし用)	0.5	△
	ホールコーン(冷)	10	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△	しょうが(だし用)	0.3	△
	葉ねぎ	1	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△	にんにく(だし用)	0.2	△
	しょうが	0.3	△	水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130	
	にんにく	0.1	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△	きょうばつ	30	△
	ごま油	0.5	□	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○	豚肉(細切)	20	○
	しょうゆ(濃)	1.5	□	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△	赤ピーマン	3	△
	さとう(三温)	0.7	□	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	0.2	△
	清酒	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□	ごま油	0.5	□
	塩	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1		豆板醬	0.1	
	こしょう(白)	0.01		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5		甜面醬(チンジャン)	1.5	
				しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1		しょうゆ(濃)	1	
				でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□	でんぷん	0.3	□

※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)



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)

さつまいも
の日世界食料
デーの献立

世界食料デー

10月16日は、世界食料デーです。国際連合が制定した世界の食料問題を考える日です。一人一人が協力し合い、「すべての人に食料を」を現実のものとするため、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。日本では、食べ残しや賞味期限切れなど、まだ食べられるはずの食料が年間約460万トン近く捨てられています。「食べる幸せ」をみんなで分かち合える世界にするために、できることから行動しましょう。



令和8年度(10月19日～30日)

10 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	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 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 白みそシチュー コーンソテー	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 煮込みハンバーグ きやべつソテー	牛乳 白飯 はるさめスープ 五目炒め煮	牛乳 白飯 肉じゃが もやし炒め 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 豚汁 糸こんの炒め煮	牛乳 白飯 八宝菜 マーボーだいこん	牛乳 カレーライス 白飯 ボークカレー きやべつソテー	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 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 精白米 75 水 101 だいこん 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.3 にんじん 15 葉ねぎ 2 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 水 120 厚揚げ(ミニ・冷) 30 豚肉(細切) 15 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 葉ねぎ 1 干し椎茸(スライス) 0.3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 20 きやべつ 40 豆乳 40 みそ(白) 8 麦みそ 1 しょうゆ(淡) 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぶん 1 水 50 ホールコーン(冷) 40 米油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 あおさ(乾) 0.7 豆腐(冷) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきだけ 10 葉ねぎ 3 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 水 130 ハンバーグ(冷) 1 たまねぎ 7 米油 1 ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 きやべつ 30 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 はるさめ 7 豚肉(細切) 20 きやべつ 15 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 0.5 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(だし用) 0.5 水 130 牛肉(細切) 15 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 葉ねぎ 1 しょうが 0.3 にんにく 0.1 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 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(細切) 20 じゃがいも 80 たまねぎ 40 糸こんにやく 35 にんじん 25 米油 1 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 みりん 1 水 20 緑豆もやし 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 ロールパン(80g) 1袋 スパゲティ 35 しめじ 10 エリンギ 7 生しいたけ 7 ベーコン 8 たまねぎ 40 にんじん 20 にんにく 0.5 米油 1 しょうゆ(淡) 5 ぶどう酒(白) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ひじき 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 10 大豆(むし) 7 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 ごぼう(さがき) 5 葉ねぎ 3 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 にんにく 0.3 ごま油 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 鶏手羽先(だし用) 5 葉ねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 40 だいこん 30 豚挽肉 15 にんじん 10 葉ねぎ 1 干し椎茸(スライス) 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.3 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 みそ(赤) 3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 でんぶん 0.3 水 5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 えび(80～120・冷) 15 清酒 0.5 たまねぎ 40 はくさい 20 緑豆もやし 20 にんじん 15 にんにく 0.5 米油 1 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 きやべつ 40 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 ちんげん菜 15 干し椎茸(スライス) 0.5 米油 1 しょうが 0.3 米油 1 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(細切) 20 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 こまつな 30 厚揚げ(ミニ・冷) 15 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 みかん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 平めんビーフン 10 鶏肉(若5) 20 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 米油 1 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(細切) 20 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 こまつな 30 厚揚げ(ミニ・冷) 15 米油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 みかん 1
	エネルギー/たんぱく質 512kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質 516kcal 19.6g	エネルギー/たんぱく質 579kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 510kcal 19.7g	エネルギー/たんぱく質 586kcal 19.0g	エネルギー/たんぱく質 618kcal 24.9g	エネルギー/たんぱく質 505kcal 22.0g	エネルギー/たんぱく質 523kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質 591kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 586kcal 23.2g

※「＊」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。
 ※「でんぶん」の使用について: 献立の材料名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。

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で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。

