

# 平成29年 5月分 学校給食献立表

# 川西市教育委員会

日付	5月1日(月)	5月2日(火)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	
献立名	牛乳 古代米ごはん かきたま汁 うの花の炒り煮	牛乳 白飯 わかたけ汁 豚肉のしょうが炒め ちまき	牛乳 白飯 中華スープ 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 豚汁 かつおの新玉ソース	牛乳 白飯 ピーマンシチュー グリーンサラダ	牛乳 豆ごはん ずまし汁 さばの煮つけ きゅうりなます	牛乳 白飯 ビビンバ はるさめスープ	牛乳 白飯 けんちん汁 にぎすのからあげ はりはり大根	牛乳 白飯 いわし団子汁 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 いわし(落とし身) えび(80-120)	牛乳 白飯 わかめ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮 ぶどうかん
材	牛乳 1本 精白米 70 古代米 5 塩 0.6 たけのこ(ゆで) 15 豆腐 20 にんじん 15 鶏卵 25 豆 25 にんじん 15 たまねぎ 5 みょうゆ(淡) 1 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 水 30	牛乳 1本 精白米 75 たけのこ(ゆで) 15 豆腐 20 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 ゆば(乾) 1.5 みょうゆ(淡) 3 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 かぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 たまねぎ 15 にんじん 40 糸こんにゃく 30 ごぼう(さがき) 3 小麦粉 15 しょうゆ(濃) 5.5 みそ(赤) 1 サラダ油 1 塩 20 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 30 たまねぎ 15 にんじん 5 たまねぎ 20 ごぼう(さがき) 3 小麦粉 6 バター(調) 6 みそ(赤) 9 ケチャップ 1 ソース(ウスター) 1 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 牛肉(角) 40 じゃがいも 30 たまねぎ 5 にんじん 20 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 ごま油 1.5 しょうゆ(濃) 4 わかめ(干) 0.5 塩 2 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 にんじん 4 パプリカ 2 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1 酢 120 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 にんじん 5 にら 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 ごしょう(三温) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 にんじん 5 にら 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 ごしょう(三温) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 えび(80-120) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 1.5 パン粉 3 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 えび(80-120) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 1.5 パン粉 3 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 えび(80-120) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 1.5 パン粉 3 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 0.5 水 130	
料	おから(冷) 15 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいいたけ 0.2 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 15	豚肉(スライス) 30 にんじん 5 たまねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 1 サラダ油 0.5 ちまき 1本	豚肉(スライス) 40 にんじん 10 しょうが 0.3 みりん 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 干しいいたけ 0.3 葉ねぎ 3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 水 10	かつお(一口) 50 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 0.5 酢 2 たまねぎ 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 清酒 1	かつお(一口) 50 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.5 酢 1 水 0.01	アスパラガス 10 きゅうり 20 ピーコン 3 サラダ油 0.5 酢 0.15 ごしょう(白) 0.01	さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 きゅうり 7 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 ごんぶ(だし用) 0.5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	豚肉(細切) 20 きゅうり 7 みりん 0.5 干しいいたけ 1.5 にんじん 10 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	豚肉(若5) 10 豆腐 20 にんじん 5 にら 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 ごしょう(三温) 0.5 水 120	鶏肉(若5) 10 豆腐 20 にんじん 5 にら 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 ごしょう(三温) 0.5 水 120	いわし(落とし身) 15 えび(80-120) 20 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 3 緑豆もやし 15 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 1.5 パン粉 3 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 0.5 水 130	豚肉(スライス) 10 ちんげん菜 30 にんじん 5 みそ(赤) 9 たけのこ(水煮) 1 しょうが 120 にんにく 0.3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 しょうゆ(淡) 25 水 25
名	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> …赤色の食品(血や肉のもとになる食品) …黄色の食品(熱や力のもとになる食品) …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)											
エネルギー	522	591	531	573	592	657	550	569	617	528	501	
たんぱく質	19.1	21.6	22.5	18.4	24.7	20.1	24.7	22.4	26.7	20.1	18.4	

日付	5月19日(金)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	
献立名	牛乳 チャパッタ まめまめポターージュ ツナサラダ	牛乳 白飯 カレーうどん ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 あぶたま丼 みそ汁 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 豚バラ肉の煮物 きゃべつサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ 鶏肉のからあげ うめえーQ	5月1日 古代米ごはん
材	牛乳 1本 チャパッタ 1 グリーンピース 30 たまねぎ 40 白いんげん(ペースト) 10 精白米(調) 3 ペーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーブ 0.03 たまねぎ(だし用) 0.5 水 50	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 かまぼこ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 たまねぎ 20 油あげ 3 かまぼこ 5 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 豆腐 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 にんにく 2 しょうゆ(淡) 1 ぶどう酒(白) 10 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 かまぼこ 0.5 ペーリーブ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 にんじん 5 干しいいたけ 0.3 たけのこ(水煮) 15 しょうゆ(淡) 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 にんじん(だし用) 1 かまぼこ 1 清酒 1 でんぶん 5	牛乳 1本 精白米 75 ま 65 ひじき 2 鶏肉(若5) 5 にんじん 15 たまねぎ 0.3 さとう(三温) 7 清酒 5 サラダ油 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 0.5 わかめ(干) 5 にんじん 15 葉ねぎ 20 たまねぎ 30 きゅうり(だし用) 2 しょうゆ(濃) 1 水 50	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(バラ・角) 50 酢 3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 にんじん 1 にんにく 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 にんじん 10 緑豆もやし 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 塩 1 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 4.5 みりん 1 水 20	5月の行事食
料	まくら油漬(フレク) 10 たまねぎ 5 にんじん 20 きゃべつ 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	ハム 10 きゃべつ 30 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5	ハンバーグ 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 30 サラダ油 1 きゅうり 30 ごま 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1	ハンバーグ 1 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 7 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 1.5 水 0.5	さとう(三温) 0.2 油あげ 5 切干大根 5 にんじん 5 干しいいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	油あげ 5 切干大根 5 にんじん 5 干しいいたけ 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 ごしょう(白) 0.01 米油 0.5	きゃべつ 40 しょうゆ(濃) 5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	きゅうり 30 うめびしお 1.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 花かつお 0.5	6年の社会科では「縄文のむらから古墳のくへ」の中で、稲作の始まりを学習します。その学習に合わせ古代米を炊きます。弥生時代、大陸文化が伝来し、稲作が始まりました。人々の生活が今までの狩猟・採集の生活から農耕中心の生活に変化しました。その結果、食料を安定して確保できるようになりました。米は日本人の主食として命をつないできた大切な食べ物です。
エネルギー	503	532	538	628	608	527	677	583	671	5月5日は、「こどもの日(端午の節句)」です。2日の給食で、少し早いです。こどもの日の行事食として、「ちまき」をつけています。「こどもたちが元気で大きくなりますように」という願いをこめています。
たんぱく質	22.1	19.8	19.6	26.7	26.9	17.7	21.8	20.5	25.4	食品名の表記についてのお知らせ 生揚げ→厚揚げ(冷) 表記を変更しました。

「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。

食品名の表記についてのお知らせ  
生揚げ→厚揚げ(冷)  
表記を変更しました。

