

平成29年6月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉とごぼうの煮物 りんごかん	牛乳 白飯 カレー風味の肉そぼろ ワンタンスープ	牛乳 白飯 レタススープ 豆腐チャンプル	牛乳 白飯 みそ汁 あじのフライ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 肉じゃが はりわり大根 びわ	牛乳 白飯 わかめ汁 牛肉とらの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 さばの煮つけ きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 ハヤシライス アスパラガスソテー	牛乳 白飯 さけとわかめのごはん 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 野菜スープ ミンチカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ぼち汁 切干大根の煮物 ぶどうかん
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 牛肉(スライス) 20 ごぼう 20 さやいんげん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚挽肉 30 たまねぎ 20 ピーマン 10 にんじん 15 かつお 3 さとう(三温) 1 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 さやいんげん 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 ごま油 0.3 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	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 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 あじ(開) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麥粉 0.5 鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 きゅうり 30 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょう油 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 0.5 油あげ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょう油 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20 切干大根 4 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.3 びわ 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 塩 0.2 水 120 にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 10 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 さとう(三温) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 にんにく 0.1	牛乳 1本 精白米 75 ふ 2 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 にんにく 0.3 水 70 アスパラガス 30 ベーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 さけ(フレーク) 7 わかめ(干) 2 ごま 1 塩 0.8 清酒 2 水 101 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 たまねぎ 1 水 70 アスパラガス 30 ベーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 なす 5 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 にんじん 15 鶏手羽先(だし用) 10 ごぼう(ささがき) 5 たまねぎ 10 きゅうり(濃) 1.5 ぶどう酒(赤) 1 水 120 高野豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 5 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 にんじん 15 鶏手羽先(だし用) 10 ごぼう(ささがき) 5 たまねぎ 10 きゅうり(濃) 1.5 ぶどう酒(赤) 1 水 120 高野豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	牛乳 1本 精白米 75 そうめんばち 10 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 5 葉ねぎ 10 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 油あげ 5 切干大根 5 たまねぎ(だし用) 0.03 ペーリーフ 0.03 水 120 ミンチカツ 1 てんぷら油 5 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 さとう(上白) 0.5 ぶどう果汁 25 水 25
エネルギー	538	553	510	683	491	591	534	550	636	569	685	536
たんぱく質	17.8	23.9	20.1	28.3	15.8	18.3	21.0	23.7	21.4	23.2	23.2	14.6

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)

日付	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏手羽元の煮物 きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 とうがん汁 そぼろ煮 きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ じゃこピーマン びわ	牛乳 白飯 シシジュシー もずく汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉となすの揚げ煮	牛乳 白飯 すまし汁 あらめと大豆の煮物 うめえーQ	牛乳 白飯 ラーメン 豚肉のしょうが炒め	牛乳 白飯 カレーライス ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップかけ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしソテー えだまめ
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 わかめ(干) 0.5 ちくわ 10 たまねぎ 4 しょうゆ(淡) 0.2 塩 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130 合挽肉(4.8) 20 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 20 サラダ油 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 にんにく 0.8 しょうが 0.8 水 10	牛乳 1本 精白米 75 平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 25 にんじん 15 干しいたけ 0.5 サラダ油 4 しょうゆ(淡) 1 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 10 干しいたけ 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 水 130 しらす干し 2 ピーマン 15 ごぼう(ささがき) 10 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5 びわ 1	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(細切) 1 にんじん 10 たまねぎ 15 干しいたけ 0.5 サラダ油 4 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 2 塩 0.2 みりん 2 水 81 鶏肉(若10) 40 ピーマン 10 なす 10 でんぶん 5 てんぷら油 8 しょうが 0.2 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 3	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 9 みそ(赤) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 鶏肉(若10) 40 ピーマン 10 なす 10 でんぶん 5 てんぷら油 8 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 75 うずら卵(水煮) 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 清酒 1 水 130 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 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 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 60 発芽玄米 5 中華めん(冷) 40 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 30 きゃべつ 15 緑豆もやし 15 りんご 5 ごま油 0.3 しょうゆ(淡) 4 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 えび(51~60) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 緑豆もやし 30 にら 3 サラダ油 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 えだまめ 15		
エネルギー	633	525	543	514	604	502	526	663	629	629
たんぱく質	27.9	18.8	18.0	19.5	21.9	17.3	23.6	21.7	25.5	28.3

学校給食費：1食あたり 250円

今月は「食育月間」です



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？
 また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



「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。食品名の表記についてお知らせ 凍り豆腐 高野豆腐 表記を変更しました。