

# 平成28年7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月11日(月)	7月12日(火)	
献立名	牛乳 たこめし とうがん汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりなます	牛乳 白飯 みそ汁 五目炒め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 かきたま汁 まくろの照り煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華スープ チャプチェ えだまめ	牛乳 白飯 たなばた汁 がんもどきの含め煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 豚汁 いかのからあげ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 とうがんスープ かんぴょうの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 白飯 すまし汁 はものかぼやき えだまめ	
材	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ(たこめし用) 20 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83	牛乳 1本 精白米 75 なす 20 ぶ 1.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 5 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	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 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 オクラ 5 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	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 オクラ 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 煮干し(だし用) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 とうがん 20 豚肉(スライス) 20 干しいたけ 0.5 ホールコーン 20 葉ねぎ 5 にんじん 15 カレー粉 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 でんぶん 1 上粉 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	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 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	
料	とうがん 20 わかめ(干) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛肉(細切) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 葉ねぎ 3 ホールコーン 10 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 さとう(三温) 0.7 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5	まくろ(角) 30 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5	牛肉(細切) 10 にんじん 5 たまねぎ 10 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 ピーマン 5 さつまいもはるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 えだまめ 15	がんもどき 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25	いか(輪) 50 上新粉 8 てんぷら油 8	きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	はも(一口) 40 でんぶん 6 てんぷら油 6 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2	
名	ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15	切干大根 3 きゅうり 10 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	きゅうり 30 さくらえび(素干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	きゅうり 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	きゅうり 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.3 サラダ油 10 にんじん 10 干しいたけ 0.5 にら 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 水 10	えだまめ 15
エネルギー	490	504	644	530	535	624	635	594	
たんぱく質	20.6	17.0	26.0	20.0	17.4	25.3	21.2	24.3	

学校給食費: 1食あたり 230円

**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	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
献立名	牛乳 切りコッペパン チーズ(棒) 野菜スープ ラタトゥイユ	牛乳 白飯 わかめスープ 豚キムチ ピーチかん	牛乳 ハヤシライス コーンソテー
材	牛乳 1本 切りコッペパン(50) 1 チーズ(棒) 1本 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 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 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 20 清酒 1 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 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 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 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 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70
料	なす 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ペーコン 3 トマト(水煮) 15 にんじん 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 オリーブ油 0.5 バジル(生) 0.4	はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 サラダ油 0.5	ホールコーン 30 さやいんげん 5 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
名	はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にら 5 緑豆もやし 15 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 サラダ油 0.5	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 4 もも果汁 35 水 15	
エネルギー	523	561	647
たんぱく質	22.4	22.9	21.0

## 夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

- 偏った食事をしない  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く  
夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。
- 冷たいものを食べすぎない  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



## 「たこめし」 (7月1日(金))

夏至(6月21日)から数えて11日目ごろを、「半夏生(はんげしょう)」といいます。  
 関西では、田畑の豊作を願って、たこを食べる風習があります。  
 作物がたこの足のように大地にしっかりと根を張るようにという願いがこめられています。  
 給食では、たこの入った炊き込みごはんをつくります。



「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などの目的で「塩」を使用することがあります。