

平成28年5月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 かしこ煮 かしわもち	牛乳 白飯 ワンタンスープ タッティキム もやしナムル	牛乳 白飯 ラーメン ホイコーロー	牛乳 白飯 ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 白飯 豚汁 にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 白飯 シーレントーフ 鶏手羽元の煮物 中華きゅうり	牛乳 白飯 わかたけ汁 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 牛丼 みそ汁 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 ロールパン ひじきスパゲティ コーンソテー いちごミルクかん	牛乳 白飯 わかめスープ とんかつ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 がんもどきの含め煮 さやいんげんのごまあえ	
材	牛乳 1本 精白米 70 鶏卵 20 たまねぎ 1.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 120	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 にんじん 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 0.2 塩 0.02 こしょう(黒) 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 60 中華めん(冷) 40 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 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 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 豚肉(スライス) 10 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 20 にんじん 15 ごぼう(さがさき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 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 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 えび(80-120) 30 清酒 1.5 でんぷん 1.5 豆腐 50 干しいたけ 0.5 たまねぎ 5 さとう(三温) 0.2 塩 0.4 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 100	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 みりん 3 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 サラダ油 0.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 10 豚肉(短冊、小) 1 ちくわ 5 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 さやいんげん 3 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 糸こんにやく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 煮干し(だし用) 1 しょうゆ(淡) 0.2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(35) 1こ スパゲティ 35 ひじき 1 油あげ 5 にんじん 15 しょうゆ(濃) 20 鶏肉(若5) 20 わかめ(干) 0.6 たまねぎ 4 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 1 塩 0.2 にんにく 0.5 オリーブ油 1 葉ねぎ 0.2 煮干し(だし用) 1 こしょう(白) 0.02 水 130	牛乳 1本 精白米 75 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 つきこんにやく 10 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 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(さがさき) 5 にんじん 10 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(さがさき) 5 にんじん 10 つきこんにやく 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 水 130	
料	かんばん(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(1/150) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 水 20	鶏肉(若10・皮つき) 50 にんにく 0.2 しょうゆ(濃) 0.8 清酒 0.8 塩 0.2 カイエンペッパー 0.02 上新粉 10 てんぷら油 8	きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 0.5 でんぷん 0.3	たまねぎ 10 みりん 10 生あけ 15 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.2 みりん 2.7 でんぷん 0.6 水 10	鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 4 みりん 2 にんにく 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 10 水 10	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	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	ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	きゅうり 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	がんもどき 1こ さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25	さやいんげん 30 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.2 こま 1
名	かしわもち 1こ	緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	キャベツ 30 たまねぎ 15 にんじん 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醬(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 0.5 でんぷん 0.3	たまねぎ 10 みりん 10 生あけ 15 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.2 みりん 2.7 でんぷん 0.6 水 10	きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	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	ほうれんそう 30 緑豆もやし 10 花かつお 1 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	きゅうり 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	がんもどき 1こ さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25	さやいんげん 30 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.2 こま 1	
エネルギー	580	700	490	685	665	646	526	552	617	641	508	
たんぱく質	18.2	24.8	20.5	22.5	28.5	32.1	18.8	20.4	23.4	26.7	18.6	

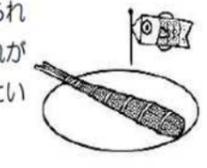
学校給食費：1食あたり 230円

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(体の調子をとのえる食品)

日付	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)
献立名	牛乳 豆ごはん すまし汁 ちくわとこんにやくの甘辛煮 きゅうりなます	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいものオイスターソース炒め	牛乳 白飯 みそ汁 和風ハンバーグ きゃべつのおえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ かつおの新玉ソース もやしのあえもの	牛乳 白飯 そうめん たまねぎ にんじん 油あげ 葉ねぎ しょうゆ(淡) 清酒 けずりぶし(だし用) こんぶ(だし用) 水	牛乳 白飯 まめまめポタージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 わかめごはん かやくうどん にんじんサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ ポークビーンズ アスパラガスソテー
材	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 塩 0.8 清酒 5 ゆば(乾) 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 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 えび(80-120) 10 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 ちんげん菜 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.3 清酒 1 でんぷん 2 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 15 にんじん 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 4 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 4 煮干し(だし用) 1 ごんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 10 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 葉ねぎ 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 ホールコーン 15 塩 0.8 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 ベーコン 5 牛乳(調) 40 ペーコン 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ベーリーフ 0.03 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 50	牛乳 1本 精白米 56 発芽玄米 4 わかめ(干) 1.5 塩 0.3 うどん(冷) 60 にんじん 15 干しいたけ 0.5 かまぼこ 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	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 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 ベーリーフ 0.03 水 130
料	ちくわ 25 板こんにやく 20 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	でんぷん 2 しょうゆ(淡) 3 サラダ油 1 清酒 10 水 20	豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 干しいたけ 15 にんじん 5 葉ねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	かつお(一口) 50 しょうが 1 さとう(三温) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	きゅうり 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きゅうり 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5	まぐろ油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 にんじん(だし用) 0.5 水 50	大豆 7 豚肉(短冊、小) 15 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 チーズ(ダイス) 2 サラダ油 0.5 ケチャップ 4 / ソース(ウスター) 1 塩 0.2 / こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 / パプリカ 0.01 ぶどう酒(赤) 0.5 水 10
名	きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三温) 0.8	じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 サラダ油 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	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 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	きゅうり 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 酢 2 サラダ油 0.5	まぐろ油漬(フレク) 10 にんじん 25 たまねぎ 5 にんじん(だし用) 0.5 水 50	大豆 7 豚肉(短冊、小) 15 じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 10 チーズ(ダイス) 2 サラダ油 0.5 ケチャップ 4 / ソース(ウスター) 1 塩 0.2 / こしょう(黒) 0.01 ガーリック 0.01 / パプリカ 0.01 ぶどう酒(赤) 0.5 水 10
エネルギー	475	583	547	609	653	610	473	578
たんぱく質	17.1	25.8	23.7	30.4	30.1	23.5	15.7	23.8

ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばったものが供えられたといひ、これがちまきの原型といわれています。



かしわもち

かしわもち江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに係る女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。




「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などの目的で「塩」を使用することがあります。