

平成27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(金)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月18日(月)	5月19日(火)																				
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉のたつたあげ ちまき	牛乳 白飯 ワンタンスープ ホイコーロー みかんかん	牛乳 豆ごはん すまし汁 がんもどきの含め煮 きゅうりなます	牛乳 白飯 みそ汁 牛肉とごぼうの煮物 はりはりだいこん	牛乳 白飯 切りコッペパン いちごジャム(手作り) まめまめポタージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 そば煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 かやくうどん きびなごのからあげ きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 豚汁 かつおの新玉ソース	牛乳 白飯 ハヤシライス コーンソテー ぶどうかん																				
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 てんぷん 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 いか(かのこ) 20 清酒 1 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 0.02 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 にんじん 0.5 水 130 きゃべつ 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 5 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜面醤(テンメンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 てんぷん 0.3 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	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 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 2 けずりぶし(だし用) 1 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 塩 2 こしょう(白) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 がんもどき 1 さとう(三温) 2 みりん 2.5 しょうゆ(濃) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 25 きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三温) 0.8	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 白いんげん(ペースト) 3 精白米 2 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 0.03 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 50 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 切りコッペパン(50) 1こ いちご 40 さとう(上白) 8 レモン果汁 0.1 グリーンピース 30 たまねぎ 40 白いんげん(ペースト) 10 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 1 水 20 きゃべつ 35 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.5 酢 1 ペーリーフ 1.5 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 50 豚肉(スライス) 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	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 たまねぎ 50 グリーンピース 5 サラダ油 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 きびなご 35 にんじん 5 すりごま 1 花かつお 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 0.03 みりん 0.5	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 けずりぶし(だし用) 3 こしょう(白) 0.5 ガーリック 0.02 水 130 きびなご 35 こしょう(白) 0.3 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 2 みそ(赤) 2 にんにく 2 にんにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 ガーリック 1 水 20 大豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	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 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 水 120 かとお(一口) 50 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 にんにく 0.3 てんぷん 6 てんぷら油 3 たまねぎ 20 酢 2 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 清酒 1 水 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(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 しょうゆ(赤) 1 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 ホールコーン 30 グリーンピース 3 サラダ油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25																					
エネルギー	717	549	479	555	628	609	551	602	592	683																				
たんぱく質	25.5	20.7	16.7	18.8	25.6	21.2	20.9	28.5	28.8	21.1																				
日付	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	<p>~5月の献立より~ 「とふめし」</p> <p>5月22日(金)</p>  <p>兵庫県篠山市大山地区の郷土料理です。古くはお寺で行われる「お講」の際にふるまわれた料理ですが、今では運動会、冠婚葬祭など、人が集まる時によく作られています。</p> <p><材料(約4人分)></p> <table border="1"> <tr> <td>精白米</td><td>2合</td><td>豆腐</td><td>70g</td></tr> <tr> <td>さば缶詰(油漬)</td><td>70g</td><td>ごぼう</td><td>15g</td></tr> <tr> <td>にんじん</td><td>15g</td><td>油揚げ</td><td>15g</td></tr> <tr> <td>しょうゆ(濃口)</td><td>大さじ1</td><td>しょうゆ(淡口)</td><td>小さじ1</td></tr> <tr> <td>みりん</td><td>小さじ1</td><td>水</td><td>350cc</td></tr> </table> <p><作り方></p> <p>精白米は洗って水分を切る。豆腐は角切り、ごぼうはささがきにして、水にさらす。にんじんは千切り、油揚げは千切りして油抜きをする。ごぼう、にんじん、油揚げを炒め、やわらかくなったら、豆腐、さば缶を加えてさらに炒める。炊飯器に分量の水、米、調味料を入れてよく混ぜ、具を米の上のせて炊き上げる。</p> <p>*給食では炊きこみごはんにしますが、具を調味料で煮て、たきあがった白飯に混ぜる作り方もあります。</p>		精白米	2合	豆腐	70g	さば缶詰(油漬)	70g	ごぼう	15g	にんじん	15g	油揚げ	15g	しょうゆ(濃口)	大さじ1	しょうゆ(淡口)	小さじ1	みりん	小さじ1	水	350cc
精白米	2合	豆腐	70g																											
さば缶詰(油漬)	70g	ごぼう	15g																											
にんじん	15g	油揚げ	15g																											
しょうゆ(濃口)	大さじ1	しょうゆ(淡口)	小さじ1																											
みりん	小さじ1	水	350cc																											
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 うめえーQ	牛乳 とふめし そうめん汁 かしこ煮	牛乳 白飯 カレーうどん グリーンサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 牛丼 すまし汁 さやいんげんのごまあえ	牛乳 コンライス ソイシチュー 煮込みハンバーグ	牛乳 白飯 いわし団子汁 あらめと大豆の煮物																						
材	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) 9 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 てんぷん 1 水 5 はるさめ 5 ハム 10 きゃべつ 20 にんじん 5 みつば 5 しょうゆ(淡) 2.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 ごま油 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 20 油あげ 5 たまねぎ 50 さやいんげん 4 けずりぶし(だし用) 1 ササラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 2 水 10 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	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶 15 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 にんじん 10 たまねぎ 20 しょうゆ(濃) 5 しょうゆ(淡) 0.5 みりん 1 そうめん 7 たまねぎ 20 にんじん 15 ちくわ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 ごんぶ(だし用) 0.5 水 120 かんびょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(1/60) 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	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 3 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぷん 1 みりん 1 清酒 5 けずりぶし(だし用) 3 水 100 アスパラガス 10 きゃべつ 20 ベーコン 3 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 ササラダ油 0.5 ゆば(乾) 1.5 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 ごんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 130 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 ホールコーン 15 塩 0.8 鶏肉(若) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぷん 1 ごんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 水 50 ハンバーグ(煮込) 1こ 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 7 ササラダ油 1	牛乳 1本 精白米 75 いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぷん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三温) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 ササラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5																							
エネルギー	638	567	510	532	671	529	645	553																						
たんぱく質	28.2	19.6	18.1	18.5	28.2	19.0	27.7	21.4																						
<p>「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。</p>																														
<p>栄養三色()</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></p> <p>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>						<p>学校給食費:1食あたり 230円</p>																								