

# 平成27年6月分 学校給食献立表

日付	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月15日(月)	6月16日(火)
献立名	牛乳 白飯 かにとレタスのスープ 鶏手羽元の煮物 ぶどうがんと	牛乳 白飯 わかめ汁 かんぴょうの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 ビーフシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 平麺ビーフンのスープ じゃがいも中華炒め煮 茎わかめのサラダ	牛乳 白飯 しらす干しごはん みそ汁 じゃこビーマン みかん(冷)	牛乳 白飯 肉じゃが きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 あじのフライ もやしのあえもの	牛乳 白飯 切りコッペパン チーズ(棒) ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 白飯 はるさめスープ 豚キムチ びわ	牛乳 白飯 そぼろ煮 さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 ナン キーマカレー きゃべつサラダ	
材	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 精白米 75 貝柱 10 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 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 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 しょうゆ(濃) 1 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 平麺ビーフン 10 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 きゃべつ 15 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 1 じゃがいも 30 八丁みそ 5 みそ(赤) 4 あご(粉末) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 78 しらす干し 7 梅びしお 3 酢 2.5 塩 0.1 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 じゃがいも 30 八丁みそ 5 みそ(赤) 4 あご(粉末) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 きゃべつ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 きゃべつ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 切りコッペパン(50) 1こ チーズ(棒) 1本 なす 10 ピーマン 5 ズッキーニ 10 にんにく 0.2 ベーコン 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 パシル(生) 0.4	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 たまねぎ 50 にんじん 10 塩 0.2 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 0.02 ガーリック 0.02 水 4 煮干し(だし用) 1 さやいんげん 30 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 たまねぎ 60 にんじん 10 りんご 5 サラダ油 1 さとう(三温) 6 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 0.02 みりん 0.6 水 20 さやいんげん 30 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 ナン(50/70) 1枚 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 さやいんげん 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 こしょう(白) 0.5 水 130	
料	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 1.5 水 10	牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうゆ 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) 2 しょうゆ(濃) 3 水 10	まぐろ油漬(フレク) 10 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	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	しらす干し 2 ピーマン 20 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	きゃべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	あじ(開) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 8	あじ(開) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 8	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(黒) 0.01 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	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(黒) 0.01 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	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 ごま油 0.5 びわ 1こ	きゅうり 30 塩 0.15 酢 1.5 さとう(三温) 0.8
名	寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁(白) 25 水 25	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ	みかん(冷) 1こ
エネルギー	648	517	670	581	525	534	577	673	524	522	596	613
たんぱく質	28.1	16.7	21.3	20.7	18.6	15.3	18.3	28.9	22.5	20.5	20.7	27.5

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)

学校給食費: 1食あたり 230円

### 食中毒を防ぐ3原則

細菌やウイルスを  
 ・つけない ・増やさない ・やっつける

調理前や生の魚や肉を扱う前などは、石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べる事が重要です。また、中まで十分加熱してから食べましょう。

～6月の献立より～  
**しらす干しごはん (6月5日)**  
 殺菌作用のある梅の力を使った、さっぱりした味の夏向きのごはんです。

材料(約4人分)  
 精白米 2合 す 小さじ2  
 しらす干し 30g 塩 少々  
 うめびしお 12g 水 370cc

作り方  
 精白米は洗って水分を切る。  
 しらす干しは、すにつける。  
 分量の水に塩、うめびしおをとかす。  
 にを加え、炊飯する。  
 うめびしおは、砂糖などで甘みをつけていないものを使用します。

**学校または保育所勤務の臨時職員登録ご案内**  
**市立小学校・川西養護学校での給食調理業務**  
 ・調理師免許をお持ちの方か、調理業務経験のある方(免許・経験がなくても、学校給食に理解と熱意がある方であれば登録可能です)。  
 < 学務課 電話072-740-1256 >  
**保育所での保育業務または調理業務**  
 ・保育は保育士資格のある方、調理は調理師免許のある方。  
 < こども育成課 電話072-740-1175 >

「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。