平成26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(木)	5月2日(金)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月19日(月)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ じゃがいもの中華炒め煮 いちごミルクかん	牛乳 白飯 けんちん汁 糸こんの炒め煮 かしわもち	牛乳 白飯 いわし団子スープ ぜんまいの炒め煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ かつおの新玉ソース	牛乳 豆ごはん みそ汁 豚バラ肉の煮物 きゃべつサラダ	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 白飯 かやくうどん わかさぎのいそべ揚げ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 かんぴょうの炒め煮 きゅうりのあえもの	牛乳 食パン いちごジャム（手作り） まめまめポタージュ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豚肉（細切） 20 ○ 干ししいたけ 0.5 △ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ にら 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう（黒） 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 120 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） 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 オイスターソース 0.5 ごま油 0.5 □ 寒天（糸） 0.6 ○ さとう（上） 5 □ いちご 15 △ 牛乳（調） 15 ○ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏肉（若5） 10 ○ 豆腐 20 ○ ごぼう（ささがき） 10 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 □ けずりぶし 2 水 120 糸こんにゃく 30 △ 豚挽肉 10 ○ たまねぎ 10 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 葉ねぎ 3 △ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ 清酒 0.5 しょうゆ（濃） 2 みりん 0.5 水 5 かしわもち 1こ □	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 1 水 120 ぜんまい（水煮） 25 △ 油あげ 3 ○ ごま 0.5 □ さとう（三） 1 □ しょうゆ（濃） 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 □ けずりぶし 1 水 5 きゅうり 30 △ 花かつお 0.5 ○ 米油 0.5 □ 酢 0.5 しょうゆ（淡） 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豆腐 20 ○ かに 20 ○ たまねぎ 15 △ ホールコーン 20 △ 葉ねぎ 5 △ 干ししいたけ 0.5 △ 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 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 120 かつお（一口） 50 ○ しょうが 1 △ しょうゆ（濃） 2 でんぷん 6 □ てんぷら油 3 □ たまねぎ 15 △ サラダ油 1 □ にんにく 0.4 △ 酢 2 しょうゆ（淡） 2 さとう（三） 2 □ 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 50 □ もち米 20 □ グリンピース 10 △ 塩 0.8 清酒 5 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 ○ けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 豚肉（バラ・角） 50 ○ 酢 3 △ しょうゆ（濃） 3 さとう（三） 2 □ みりん 1 しょうが 1 △ にんにく 1 △ 水 5 きゃべつ 30 △ 塩 0.15 酢 0.5 こしょう（白） 0.01 米油 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 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 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 □ 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） 1 □ ごま油 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 塩 0.3 こしょう（白） 0.03 上新粉 4 □ てんぷら油 5 □ あおのり 0.3 ○ にら 5 △ 緑豆もやし 50 △ 辛子 0.03 しょうゆ（淡） 2 ごま油 0.3 □ さとう（三） 0.2 □ 酢 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 3 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 わかさぎ 35 ○ 塩 0.3 こしょう（白） 0.03 てんぷら油 5 □ あおのり 0.3 ○ 緑豆もやし 50 △ 辛子 0.03 しょうゆ（淡） 2 ごま油 0.3 □ さとう（三） 0.2 □ 酢 0.5	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 ○ でんぷん 1 □ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 牛肉（細切） 8 ○ かんぴょう（乾） 3.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ にんじん 10 △ 干ししいたけ 0.5 △ にら 5 △ さとう（三） 2 □ しょうゆ（濃） 3 水 10 きゅうり 30 △ さくらえび（素干し） 0.5 ○ 米油 0.5 □ 酢 0.5 しょうゆ（淡） 1 さとう（三） 0.1 □	牛乳 1本 ○ 食パン（25） 2枚 □ いちご 40 △ さとう（上） 8 □ レモン果汁 0.1 △ グリンピース 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 ○ 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 1/30枚 たまねぎ（だし用） 0.5 にんじん（だし用） 0.5 水 50 ハム 5 ○ きゃべつ 30 △ 塩 0.2 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5 □	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 □ 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 1/50枚 水 120 ハンバーグ（煮込み） 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 △ サラダ油 1 □ きゃべつ 30 △ 塩 0.15 酢 0.5 こしょう（白） 0.01 米油 0.5 □
エネルギー	559	588	556	591	702	640	636	547	532	572	625
たんぱく質	20.4	19.6	21.0	29.9	23.7	21.1	28.1	19.9	18.7	20.4	26.4

学校給食費：1食あたり　220円

日付	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
献立名	牛乳 白飯 焼きそば ツナサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 さばの煮つけ さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 ワンタンスープ タッティギム 茎わかめのサラダ	牛乳 シシジューシー わかめスープ もやしナムル	牛乳 カレーライス コーンソテー	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 きゃべつのごまあえ りんごかん	牛乳 白飯 ツナそぼろ みそ汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 八宝菜 ニギスのからあげ	牛乳 白飯 スーミータン 豚肉のしょうが炒め
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ やきそばめん（干し） 25 □ 豚肉（スライス） 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ 緑豆もやし 20 △ きゃべつ 50 △ 葉ねぎ 5 △ あおのり 0.2 ○ ソース（ウスター） 3 ソース（濃厚） 4 サラダ油 1 □ 塩 0.3 こしょう（黒） 0.02 ガーリック 0.02 まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ きゅうり 20 △ 酢 1 しょうゆ（淡） 1 さとう（三） 0.2 □	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 2 こんぶ（だし用） 0.5 しょうゆ（淡） 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 さば（三枚おろし） 1枚 ○ さとう（三） 2.5 □ しょうゆ（濃） 3 みりん 0.5 しょうが 1 △ 水 20 こんぶ（だし用） 0.5 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） 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 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 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干ししいたけ 0.5 △ 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 0.3 □ 煮干し 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 鶏肉（若10・皮つき） 40 ○ 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 8 □ てんぷら油 6 □ 茎わかめ（干） 0.2 ○ きゅうり 30 △ ごま油 0.8 □ しょうゆ（淡） 1.5 さとう（三） 0.2 □ 酢 0.8	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 △ 干ししいたけ 0.5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 しょうゆ（濃） 1 塩 0.2 みりん 2 貝柱 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 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 120 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 70 □ 麦 8 □ 牛肉（角） 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ りんご 5 △ 小麦粉 6 □ バター（調） 6 □ カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース（ウスター） 4 しょうゆ（濃） 2 ぶどう酒（赤） 1 塩 0.3 こしょう（黒） 0.02 にんにく 0.5 △ パプリカ 0.02 サラダ油 1 □ 水 75 ホールコーン 30 △ グリンピース 5 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01	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 50 △ さやいんげん 5 △ けずりぶし 1 サラダ油 1 □ さとう（三） 3 □ しょうゆ（濃） 4.5 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ ごま油 0.1 □ 酢 1 しょうゆ（淡） 1.5 寒天（糸） 0.6 ○ さとう（上） 5 □ りんご果汁 25 △ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ まぐろ油漬（フレーク） 20 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ さとう（三） 0.3 □ しょうゆ（濃） 0.5 みりん 0.5 豆腐 20 ○ 油あげ 5 ○ わかめ（干） 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ たまねぎ 20 △ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 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 △ ごま油 0.5 □ さとう（三） 0.7 □ しょうゆ（濃） 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 □ 豚肉（スライス） 20 ○ えび（80～120） 10 ○ いか（かのこ） 20 ○ 清酒 1.5 きゃべつ 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 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 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 ニギス 2枚 ○ 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏卵 20 ○ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.5 △ はるさめ 2 □ きゃべつ 20 △ ホールコーン 10 △ ごま油 0.3 □ XO醤 0.2 塩 0.7 しょうゆ（淡） 0.5 でんぷん 1 □ こしょう（白） 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 鶏手羽先（だし用） 15 葉ねぎ（だし用） 1 にんにく（だし用） 0.2 しょうが（だし用） 0.3 にんじん（だし用） 0.5 水 120 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） 1 □ みりん 0.5 サラダ油 0.5 □
エネルギー	587	559	655	539	684	610	577	703	544
たんぱく質	20.4	24.7	24.5	23.8	21.1	20.0	21.5	31.2	21.2

※ 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）

５月に出回る季節の食べもの

学校給食では、季節の旬の食べものをできる限り取り入れるように努めています。
旬の食べものは、おいしくて栄養価も高く、しかも経済的です。

グリーンピース

しんたまねぎ

しんじゃがいも

グリーンアスパラガス

しんきゃべつ

初がつお

ニギス

いちご

※　「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。