

令和4年度(6月1日～6月15日)

6月 学校給食献立表

(食材確認用献立表)

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	
献立表	牛乳 食パン ごぼうのポタージュ ツナサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 酢豚	牛乳 とふめし 沢煮椀 さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ アスパラガスソテー	牛乳 白飯 豚汁 いかの甘辛煮 ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 八宝菜 パンサンスー	牛乳 白飯 なすのみそ汁 あじのフライ きゅうりのしょうががあえ	牛乳 白飯 ソイシチュー さやいんげんのソテー	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ 中華きゅうり	牛乳 白飯 ラーメン 牛肉とらの炒め煮 ぶどうかん	
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 ○ 食パン 1袋 □ (60/80/100) ごぼう(新物・乱切) 35 △ 精白米(調) 5 □ ベーコン 7 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 25 □ パセリ(乾) 0.03 △ 牛乳(調) 50 ○ 生クリーム 15 □ ぶどう酒(白) 1.3 塩 1 こしょう(白) 0.03 ガーリック 0.03 鶏手羽先(だし用) 15 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 90 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 25 △ たまねぎ 6 △ にんじん 6 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 鶏肉(若5) 20 ○ きゅうり 15 △ にんじん 10 △ 干し椎茸(スライス) 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(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(角) 30 ○ しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 △ みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ さやいんげん 5 △ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 □ 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 豆腐(冷) 15 ○ さば缶 15 ○ 油あげ(冷) 3 ○ ごぼう(さががき) 3 △ にんじん 3 △ しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 水 74 豚肉(細切) 25 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さやいんげん 10 △ きゃべつ 20 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 緑豆もやし 40 △ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ 塩 0.2 いりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 △ にんにく 0.3 △ つきこん(やく) 10 △ サラダ油 1 □ 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 パプリカパウダー 0.02 水 70 アスパラガス 30 △ ベーコン 3 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ(淡) 0.8 みりん 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ えび(80～120・冷) 10 ○ 清酒 1.5 たまねぎ 40 △ きゃべつ 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ みそ(赤) 10 ○ 煮干し(だし用) 1 たけのこ(水煮) 5 △ 煮干し(だし用) 0.5 水 120 いかに(輪・冷) 50 ○ しょうゆ(濃) 2.7 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 ゆば(乾) 2 ○ ちんげん菜 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 なす 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 あじ(開・冷) 1枚 ○ 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ 水 3 ○ 鶏卵 5 ○ パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ きゅうり 30 △ しょうが 0.1 △ しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 □ でんぷん 2 □ 水 40 はるさめ 5 □ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ 豚肉(スライス) 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 50 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 こんぶ(だし用) 0.5 えび(51～60・冷) 50 ○ さやいんげん 20 △ きゃべつ 10 △ 水 120 ペーコン 3 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ にら 5 △ 葉ねぎ 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 ごま油 0.3 □ 水 50 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 2 □ きゅうり 30 △ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ 豚肉(スライス) 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 水 50 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 2 □ きゅうり 30 △ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 水 130 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 130 牛肉(細切) 10 ○ にら 20 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ぶどう果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 水 130 煮干し(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 130 牛肉(細切) 10 ○ にら 20 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ぶどう果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25
	エネキ-/たんぱく質	606kcal 20.4g	613kcal 22.7g	503kcal 21.6g	605kcal 23.9g	645kcal 21.5g	563kcal 28.3g	546kcal 22.8g	655kcal 27.0g	539kcal 19.0g	631kcal 26.3g	548kcal 20.2g

※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>
 □…黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
 ○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
 △…緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

学校給食費:1食あたり 250円

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
 ※「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を目的に使用することがあります。

令和4年度(6月16日～6月30日)

6月 学校給食献立表
(食材確認用献立表)

川西市教育委員会

日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)											
	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉の角煮 はりはり大根	牛乳 古代米ごはん かきたま汁 さばの煮つけ きやべつのはえもの	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 とうがんスープ 鶏ごぼう	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 シンジューシー アーサー汁 にんじんしりしり 冷凍パン	牛乳 白飯 いも団子汁 こんぶの炒め煮 もろこし炒め	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん トマト入りカレー きゅうりサラダ	牛乳 白飯 うずら卵といかのスープ ホイコーロー 冷凍みかん	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 白身魚の夏野菜あんかけ メルルーサのからあげ 夏野菜あんかけ	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ グリーンサラダ チーズ(スモーク)											
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 わかめ(乾) 0.5△ にんじん 15△ たまねぎ 15△ みつば 3△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(角) 50○ 葉ねぎ 2△ しょうが 0.3△ みそ(赤) 4 さとう(三温) 2□ みりん 0.5 水 10 切干大根 4△ きゅうり 10△ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3□	牛乳 1本○ 精白米 70□ 古代米(黒米) 5□ 塩 0.6 水 112 *鶏卵 25○ 豆腐(冷) 25○ にんじん 15△ たまねぎ 15△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぶん 1□ 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1枚○ しょうが 1△ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5□ みりん 0.5 水 0.5 水 20 ぎやべつ 40△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 じゃがいも 25□ 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ たまねぎ 10△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 9○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 豆腐ハンバーグ(冷) 1こ○ たまねぎ 20△ しめじ 5△ みつば 3△ サラダ油 1□ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5□ でんぶん 0.5□ 水 20 ぎやべつ 30△ にんじん 5△ すりごま 1□ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 とうがん 20△ 豚肉(スライス) 20○ ホールコーン(冷) 20△ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ 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(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 でんぶん 1□ 水 120 鶏肉(若10) 30○ ごぼう(新物・スライス) 20△ でんぶら油 8□ いりごま 1□ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1□ 清酒 1	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 牛肉(スライス) 20○ じゃがいも 80□ たまねぎ 40△ 糸こんにやく 35△ にんじん 25△ サラダ油 1□ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3□ みりん 1 水 20 緑豆もやし 45△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2□ 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 もち米 20□ 厚揚げ(ミニ・冷) 20○ にんじん 10△ たまねぎ 40△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ にんじん 1□ しょうゆ(淡) 4 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 水 81 あおさ(乾) 0.5○ ちくわ 10○ 豆腐(冷) 25○ とうがん 25△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 まぐろ油漬(フレク) 10○ ホールコーン(冷) 30△ にんじん 25△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 パインアップル(冷) 1袋△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 いももち(冷) 25□ 厚揚げ(ミニ・冷) 20○ にんじん 10△ たまねぎ 25△ にんじん 15△ ごぼう(さきがき) 10△ 葉ねぎ 5△ しょうゆ(淡) 4 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 水 120 こんぶ(細切) 2○ 豚肉(細切) 10○ にんじん 10△ しょうが 0.2△ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3□ パブリカパウダー 30△ アスパラガス 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 70□ 発芽玄米 5□ 水 108 *うずら卵(水煮) 25○ いか(かのこ・冷) 15○ トマト 20△ 牛肉(角) 30○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ なす 15△ ズッキーニ 10△ しょうが 0.5△ にんにく 0.3△ 小麦粉 6□ バター(調) 6□ カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 70 きゅうり 30△ いりごま 0.5□ しょうゆ(淡) 1 米油 0.5□ 酢 0.5	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 *うずら卵(水煮) 25○ いか(かのこ・冷) 15○ 清酒 1 緑豆もやし 15△ にんじん 15△ 葉ねぎ 5△ 干し椎茸(スライス) 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(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 ぎやべつ 30△ 豚肉(スライス) 15○ ピーマン 3△ にんにく 0.2△ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 甜面醬(チンジャン) 1.5 しょうゆ(濃) 1 でんぶん 0.3□ みかん(冷) 1こ△	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 あおさ(乾) 0.8○ にんじん 10△ えのきだけ 10△ 葉ねぎ 5△ みそ(赤) 10○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 メルルーサ(ロー・冷) 40○ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 上新粉 6□ てんぶら油 6□ ズッキーニ 15△ ピーマン 5△ トマト 5△ たまねぎ 20△ しょうゆ(濃) 2 酢 1.5 さとう(三温) 1□ でんぶん 1□ 水 3	牛乳 1本○ ロールパン (40/60/80) 1袋□ スパゲティ 35□ ひじき 1○ 鶏肉(若5) 20○ 油あげ(冷) 5○ たまねぎ 4○ にんじん 20△ にんにく 0.5△ オリーブ油 1□ しょうゆ(淡) 5 ぶどう酒(白) 1□ さとう(三温) 1□ 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 アスパラガス 10△ きやべつ 20△ 米油 0.5□ 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 チーズ(スモーク) 2本○	エネルギー/たんぱく質 547kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質 626kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 537kcal 22.3g	エネルギー/たんぱく質 648kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 583kcal 18.6g	エネルギー/たんぱく質 547kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 560kcal 17.8g	エネルギー/たんぱく質 618kcal 19.5g	エネルギー/たんぱく質 566kcal 21.8g	エネルギー/たんぱく質 562kcal 21.1g	エネルギー/たんぱく質 595kcal 25.0g

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：献立表やレシピ集など)