令和4年度（5月2日～5月18日）

5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	2日(月)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
献立名	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 煮込みハンバーグ ひじきサラダ	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 すまし汁 さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 ちりめんの甘辛煮 豚汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 ひじきごはん たまねぎのみそ汁 きんぴら	牛乳 白飯 はるさめスープ いかのマリネ りんごかん	牛乳 ロールパン まめまめポタージュ にんじんサラダ	牛乳 白飯 きざみうどん 五目炒め煮 きゃべつのごまあえ	牛乳 白飯 マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 コーンライス 白いんげんのトマト煮 ツナサラダ チーズ（キッス）
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 きゃべつ 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 ハンバーグ（冷） 1こ ○ たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒（赤） 3 ソース（ウスター） 1 水 20 ひじき 0.5 ○ まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ 大豆（むし） 7 ○ ホールコーン（冷） 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊鶏卵 25 ○ 油あげ(冷) 5 ○ かまぼこ 5 ○ たまねぎ 20 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ（淡） 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 花かつお 0.3 ○ 水 5 豆腐（冷） 20 ○ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ 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） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 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 しらす干し 5 ○ いりごま 0.3 □ しょうゆ（濃） 0.7 さとう(三温) 0.5 □ みりん 0.5 さんしょ 0.01 豚肉（スライス） 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 9 ○ あごだし 0.5 ○ 水 120 高野豆腐（1/20） 5 ○ 鶏肉（若5） 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 水 15	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 水 108 鶏肉（若5） 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ りんご 5 △ にんにく 0.5 △ サラダ油 1 □ 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 パプリカパウダー 0.02 水 80 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 65 □ 麦 5 □ ひじき 2 ○ 鶏肉（若5） 10 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸（スライス） 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 7 清酒 5 さとう(三温) 1 □ 水 83 たまねぎ 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 ごぼう（ささがき） 20 △ 豚挽肉 20 ○ つきこんにゃく 6 △ にんじん 5 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 豚肉（細切） 20 ○ きゃべつ 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（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 いか（輪・冷） 40 ○ でんぷん 6.5 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 酢 2 さとう(三温) 1 □ しょうゆ（濃） 2 りんご果汁 25 △ 寒天（フレーク） 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ ロールパン 1袋 □ (60/80/100) グリンピース 40 △ 精白米（調） 4 □ ベーコン 7 ○ たまねぎ 50 △ 白いんげん（ペースト） 15 ○ 牛乳（調） 50 ○ 生クリーム 7 □ 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 ベーリーフ 0.03 水 65 にんじん 30 △ まぐろ油漬（フレーク） 15 ○ たまねぎ 6 △ しょうゆ（淡） 1.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.06 辛子 0.04 こしょう（白） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 油あげ(冷) 5 ○ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ うどん(冷) 60 □ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ 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 牛肉(細切) 15 ○ たけのこ（水煮） 10 △ にんじん 10 △ ホールコーン（冷） 10 △ にら 3 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.7 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01 きゃべつ 30 △ すりごま 0.8 □ 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 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 70 □ ホールコーン（冷） 15 △ 塩 0.8 水 95 白いんげん（ゆで） 25 ○ ベーコン 10 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パセリ（乾） 0.03 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ソース（ウスター） 2 しょうゆ（濃） 1.5 ぶどう酒（赤） 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.2 こしょう（白） 0.02 ガーリック 0.02 パプリカパウダー 0.02 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 ベーリーフ 0.03 水 80 まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ きゃべつ 20 △ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ 酢 1 しょうゆ（淡） 1 さとう(三温) 0.2 □ チーズ(キッス) 2こ ○
	Ｅネルギー/たんぱく質 642kcal　27.0g	Ｅネルギー/たんぱく質 513kcal　18.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 557kcal　24.0g	Ｅネルギー/たんぱく質 629kcal　20.6g	Ｅネルギー/たんぱく質 541kcal　21.2g	Ｅネルギー/たんぱく質 623kcal　23.5g	Ｅネルギー/たんぱく質 621kcal　22.9g	Ｅネルギー/たんぱく質 517kcal　17.7g	Ｅネルギー/たんぱく質 619kcal　23.5g	Ｅネルギー/たんぱく質 613kcal　20.7g

※ 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等を目的に使用することがあります。

令和4年度（5月19日～5月31日）

5月　学校給食献立表

川西市教育委員会

（食材確認用献立表）

日・曜	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 魚のからあげトロトロあんかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 豆ごはん かきたま汁 きゃべつの鶏そぼろ煮 みかんかん	牛乳 白飯 そうめん汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 中華スープ かつおの新玉ソース	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 じゃがいものみそ汁 もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ちんげん菜の煮びたし	牛乳 白飯 うずら卵のわかめスープ チャプチェ	牛乳 白飯 わかめ汁 豚キムチ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ じゃがいものオイスターソース炒め
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ふ 1.5 □ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 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 にぎす（開・冷） 2枚 ○ 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ たまねぎ 20 △ 厚揚げ（ミニ・冷） 15 ○ しめじ 10 △ しょうゆ（淡） 2.7 みりん 2.2 けずりぶし（だし用） 1 でんぷん 0.6 □ 水 5	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 水 83 * 鶏卵 25 ○ 豆腐（冷） 25 ○ にんじん 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 でんぷん 1 □ 水 130 きゃべつ 30 △ 鶏挽肉（粗） 7 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.1 △ サラダ油 0.5 □ 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ しょうゆ（濃） 0.5 塩 0.3 でんぷん 0.5 □ みかん果汁 25 △ 寒天（フレーク） 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 そうめん 10 □ えび（80～120・冷） 15 ○ 清酒 1 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 10 △ 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 130 かんぴょう（乾） 3.5 △ 牛肉（スライス） 15 ○ にんじん 10 △ にら 5 △ 干し椎茸（ｽﾗｲｽ） 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 1 □ 水 10	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 △ 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 水 120 かつお（一口・冷） 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 30 △ 酢 2 しょうゆ（淡） 2 さとう(三温) 2 □ 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉（スライス） 25 ○ たまねぎ 45 △ 糸こんにゃく 10 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（濃） 3 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 じゃがいも 20 □ 豆腐（冷） 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ 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 緑豆もやし 50 △ 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 豚肉（短冊・小） 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ グリンピース 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 4.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし（だし用） 1 水 20 ちんげん菜 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 1.5 みりん 0.5 けずりぶし（だし用） 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 * うずら卵（水煮） 25 ○ わかめ（乾） 0.6 ○ 豚肉（スライス） 15 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ 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 水 120 はるさめ（チャプチェ） 8 □ 牛肉(細切) 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ にら 3 △ きくらげ（乾） 0.2 △ にんにく 0.2 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2 さとう(三温) 0.8 □ 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ（乾） 0.6 ○ 貝柱（冷） 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 水 120 はくさいキムチ 5 △ 豚肉（スライス） 25 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 5 △ にら 5 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう（黒） 0.01 きゅうり 30 △ しょうゆ（淡） 1.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ 鶏肉（若5） 20 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ちんげん菜 15 △ 干し椎茸（ｽﾗｲｽ） 0.5 △ しょうが 0.3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.4 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 じゃがいも 30 □ 牛肉(細切) 20 ○ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.5 □ オイスターソース 0.5
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 616kcal　25.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 531kcal　18.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 545kcal　19.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 584kcal　29.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 575kcal　21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 582kcal　20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 564kcal　20.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 505kcal　21.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 581kcal　21.2g

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、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）

肉と野菜のうま煮のグリンピースが入手困難な場合はさやいんげんに変更になります