平成30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(火)	5月2日(水)	5月7日(月)	5月8日(火)	5月9日(水)	5月10日(木)	5月11日(金)	5月14日(月)	5月15日(火)	5月16日(水)	5月17日(木)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 みそ汁 うの花の炒り煮 かしわもち	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ツナサラダ スライスチーズ	牛乳 白飯 もずく汁 じゃがいものきんぴら もやしのあえもの	牛乳 白飯 かやくうどん こんぶの炒め煮 りんごかん	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 かつおの新玉ソース	牛乳 豆ごはん すまし汁 いかのあまから煮 きゅうりなます	牛乳 白飯 えびといかのスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 梅干し 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 ビビンバ 白飯 味付けのり(韓式) 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏卵 25 ○ 豆腐 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ でんぷん 1 □ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130 牛肉(スライス) 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(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 2 水 10	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 20 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 おから 15 ○ 鶏肉(若5) 5 ○ 油あげ 2 ○ 干ししいたけ 0.2 △ つきこんにゃく 3 △ ごぼう(ささがき) 3 △ にんじん 3 △ 葉ねぎ 2 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 サラダ油 0.5 □ けずりぶし(だし用) 1 水 15 かしわもち 1こ □	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 △ グリンピース 5 △ 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 まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ きゃべつ 20 △ マヨネーズ 5 □ 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01 スライスチーズ 1枚 ○	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ もずく 10 ○ 豆腐 20 ○ 干ししいたけ 0.5 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 麦みそ 9 ○ 水 120 豚肉(細切) 10 ○ じゃがいも 35 □ にんじん 5 △ ごま 0.5 □ さとう(三温) 0.8 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 0.5 サラダ油 0.5 □ 緑豆もやし 50 △ 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 □ 酢 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ うどん 60 □ にんじん 15 △ わかめ(干) 0.5 △ 干ししいたけ 0.5 △ 油あげ 8 △ さとう(三温) 1.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 水 10 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 こんぶ(細切) 1.5 ○ さやいんげん 3 △ にんじん 5 △ 豚肉(細切) 10 ○ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ みりん 0.5 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ りんご果汁 25 △ 水 25	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 △ 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 120 かつお(一口) 50 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 2 でんぷん 6 □ でんぷん油 8 □ たまねぎ 30 △ 酢 2 しょうゆ(淡) 2 □ さとう(三温) 1 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 水 83 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(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 いか(輪) 50 ○ さとう(三温) 2.5 □ しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5 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 □ えび(80～120) 10 ○ いか(かのこ) 10 ○ 清酒 1 干ししいたけ 0.5 △ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ グリンピース 5 △ 糸こんにゃく 30 △ さとう(三温) 3 □ しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 □ 水 20 緑豆もやし 35 △ ハム 5 ○ にんじん 5 △ 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 □ さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 梅干し 1こ △ 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 □ にんじん 15 △ たまねぎ 40 △ グリンピース 5 △ 糸こんにゃく 30 △ さとう(三温) 3 □ しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 □ 水 20 緑豆もやし 35 △ ハム 0.4 ○ こしょう(白) 0.05 □ ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ 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 75 □ 豚肉(細切) 20 ○ はるさめ 7 □ きゅうり 15 △ 干ししいたけ 0.5 △ にんじん 10 △ 塩 0.2 △ こしょう(黒) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ しょうゆ(淡) 4 □ 清酒 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(ささみ・カツ) 1本 ○ 塩 0.4 ○ こしょう(白) 0.05 △ ガーリック 0.03 小麦粉 5 □ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ てんぷら油 8 □ 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 75 □ 味付けのり(韓式) 1袋 ○ はるさめ 7 □ 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ ごま 1 □ 豆板醤 0.1 ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 10 △ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ 鶏肉(若5) 20 ○ 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 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.02 塩 0.2 鶏手羽先(だし用) 15 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 水 130
エネルギー	519 kcal	616 kcal	757 kcal	514 kcal	528 kcal	641 kcal	491 kcal	494 kcal	586 kcal	674 kcal	537 kcal
たんぱく質	18.7 g	19.4 g	27.4 g	17.7 g	16.7 g	28.8 g	23.1 g	20.5 g	19.5 g	30.2 g	23 g

学校給食費：1食あたり　250円

※ 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）

日付	5月18日(金)	5月21日(月)	5月22日(火)	5月23日(水)	5月24日(木)	5月25日(金)	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)
献立名	牛乳 白飯 つくね汁 あらめと大豆の煮もの ぶどうかん	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 豚汁 はりはり大根	牛乳 ひじきごはん ばち汁 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 レタススープ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 豚肉の煮物 もやしナムル	牛乳 白飯 ちりめんの甘辛煮 みそ汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 コーンライス ソイシチュー 豚肉のマリネ グリーンサラダ	牛乳 白飯 新たまねぎのみそ汁 さばの煮つけ きゅうりサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 ラーメン 牛肉とにらの炒め煮 みかん(冷)
材料名	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏挽肉(細) 25 ○ たまねぎ 5 △ 鶏卵 3 ○ しょうが 0.8 △ パン粉 3 □ でんぷん 1 □ しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ あごだし 0.5 ○ 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 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 寒天(糸) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ ぶどう果汁 25 △ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 鶏卵 20 ○ たまねぎ 20 △ 油あげ 3 ○ かまぼこ 5 ○ 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 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 油あげ 5 △ ごぼう(ささがき) 5 △ つきこんにゃく 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ 煮干し(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 120 切干大根 3 △ きゅうり 10 △ 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 ○ 精白米 65 □ 麦 5 □ ひじき 2 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ にんじん 5 △ 干ししいたけ 0.3 △ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 1 □ 水 83 そうめんばち 10 □ えび(80～120) 15 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ 油あげ 5 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ほうれんそう 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 豚肉(スライス) 10 ○ にんじん 10 △ レタス 20 △ 鶏卵 20 ○ しょうゆ(淡) 4 でんぷん 1 □ 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 にぎす 2枚 ○ 上新粉 8 □ てんぷら油 8 □ たまねぎ 30 △ しめじ 10 △ 厚揚げ(冷) 15 ○ けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 でんぷん 0.6 □ 水 10	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 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 △ 干ししいたけ 0.5 △ しょうが 0.3 △ 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 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 サラダ油 1 □ 水 130 豚肉(角) 50 ○ 酢 3 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 1 しょうが 1 △ にんにく 1 △ 水 5 緑豆もやし 30 △ 葉ねぎ 2 △ にんにく 0.1 △ 塩 0.15 ごま油 0.4 □ ごま 0.4 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ しらす干し 5 ○ 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 □ 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 20 □ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 □ 煮干し(だし用) 1 □ 水 120 凍り豆腐(1/20) 5 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ さやいんげん 5 △ さとう(三温) 1.2 □ しょうゆ(濃) 2 □ みりん 0.5 □ サラダ油 0.5 □ 水 15	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ホールコーン 15 △ 塩 0.8 ○ 水 95 □ 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ バセリ(乾) 0.03 △ 豆乳 40 ○ でんぷん 1 □ こんぶ(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 □ 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 □ 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 ○ 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(だし用) 2 □ 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 ○ さとう(三温) 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 □ きゅうり 30 △ さくらえび(素干し) 0.8 ○ 米油 0.5 □ 酢 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 貝柱 20 ○ 清酒 1 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ じゃがいも 30 △ バセリ(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 □ にんにく(だし用) 0.5 □ たまねぎ(だし用) 0.5 □ ベーリーフ 0.03 □ 水 120 □ ハンバーグ 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 □	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 中華めん 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ 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 □ 塩 0.4 □ こしょう(黒) 0.02 □ ガーリック 0.02 □ ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 □ にんにく(だし用) 0.2 □ しょうが(だし用) 0.3 □ 葉ねぎ(だし用) 1 □ にんじん(だし用) 0.5 □ 清酒 1 □ 水 130 □ にら 20 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ 牛肉(細切) 10 ○ ごま油 0.5 □ さとう(三温) 0.8 □ 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 △ みかん(冷) 1こ △
エネルギー	564 kcal	565 kcal	521 kcal	663 kcal	611 kcal	534 kcal	603 kcal	597 kcal	622 kcal	552 kcal
たんぱく質	22.1 g	22.7 g	20.2 g	29.4 g	27.7 g	19.5 g	25.4 g	26.7 g	26.2 g	20.7 g

5月5日は「端午の節句」

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長を願います。

給食では、2日(水)に端午の節句の行事食として「かしわもち」をつけます。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「後つぎがたえないように」という願いも込められています。

食物アレルギー豆知識

来月6月12日(火)の給食に果物の「びわ」がつきます。ここ数年、給食でびわを食べ、アレルギー症状を発症する児童が増えています。

最近の注目すべき情報として、花粉症とバラ科の果物のアレルギー発症には関連性があるということです。

お子さんに花粉症がある場合、ご家庭でもバラ科の果物（びわ、桃、りんご、なし、さくらんぼ、いちご等）を食べる時には少し様子をみていただきたいと思います。