

平成30年 6月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	6月1日(金)	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)	
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉とごぼうの煮物 もやしのあえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 がんもどきの含め煮 きゅうりのしょうががえ	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ ホイコーロー	牛乳 カレーライス 白飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 白飯 えびといかのスープ 鶏肉の南蛮漬	牛乳 白飯 かやくごはん 豚汁 切干大根の煮物	牛乳 白飯 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 肉うどん うの花の炒り煮 びわ	牛乳 白飯 肉うどん あじのフライ ぶどうかん	牛乳 白飯 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 白飯 揚げそば 1袋
材	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(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 0.2 塩 4 けずりぶし(だし用) 2 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 たまねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 えび(80~120) 20 清酒 15 たまねぎ 1 ホールコーン(冷) 20 たまねぎ 5 干ししいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 0.5 塩 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 10 りんご 5 小麦粉 15 パセリ(調) 6 カレー粉 4 ケチャップ 0.6 ソース(ウスター) 2 しょうゆ(濃) 0.2 ぶどう酒(赤) 0.2 ガーリック 0.5 煮干し(だし用) 0.02 ごま油(白) 0.02 塩 1 こしょう(白) 0.02 カレー粉 0.02 ごま油 0.3 にんにく 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 10 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 干ししいたけ 0.3 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 5 にんじん 15 にら 76 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 5 ごま油 5 清酒 20 塩 2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 15 ごま油 1 煮干し(だし用) 3 ごま油(白) 0.3 にんにく 0.02 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 15 油あげ 5 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 干ししいたけ 10 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 5 水 76 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 10 ガーリック 30 油あげ 3 たまねぎ 5 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(さがき) 5 にんじん 10 たまねぎ 5 つきこんにゃく 10 しょうゆ(淡) 5 しょうゆ(濃) 4 ごま油 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 0.5 じゃがいも 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 ごま油(白) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 15 にんじん 0.5 たまねぎ 5 じゃがいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 さとう(三温) 0.3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 せんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.1 ごま油 5 さとう(三温) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 25 せんまい(水煮) 15 にんにく 0.2 しょうが 0.1 ごま油 5 さとう(三温) 1 水 120	
料	牛肉(スライス) 20 ごぼう(洗い) 20 さやいんげん 5 サラダ油 1.5 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	がんもどき 1 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 3 きゅうり 30 しょうが 0.1 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 0.8 みりん 0.5	きゅうり 40 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 にんにく 0.2 豆板醤(フメソジャン) 0.1 甜面醤(フメソジャン) 2 しょうゆ(濃) 1.3 ごま油 0.5 でんぶん 0.3	きゅうり 40 豚肉(スライス) 20 にんじん 5 じゃがいも 50 ベーコン 5 たまねぎ 15 パセリ 0.5 サラダ油 0.5 酢 1 さとう(三温) 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 10 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 10 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 10 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 10 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	鶏肉(若5) 10 油あげ 3 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 つきこんにゃく 10 みそ(赤) 0.5 あごだし 120 水 9 5 2.5 120	あじ(開) 1枚 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麥粉 5 鶏卵 3 パン粉 10 にんじん 1 鶏手羽先(だし用) 3 緑豆もやし 15 にんにく(だし用) 0.2 さとう(上白) 0.6 ぶどう果汁 4 水 25	大豆もやし 20 にんじん 5 ほうろくそう 10 干ししいたけ 0.5 ごま油 0.3 にんにく 0.3 清酒 20 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 1 鶏手羽先(だし用) 3 しょうが(干) 10 にんにく(だし用) 0.2 わかめ(干) 0.6 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	大豆もやし 20 にんじん 5 ほうろくそう 10 干ししいたけ 0.5 ごま油 0.3 にんにく 0.3 清酒 20 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 1 鶏手羽先(だし用) 3 しょうが(干) 10 にんにく(だし用) 0.2 わかめ(干) 0.6 葉ねぎ(だし用) 1 水 40
名	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
<p style="text-align: center;">栄養三色()</p> <p style="text-align: center;">< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています ></p> <p style="text-align: center;">…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p style="text-align: center;">…緑色の食品(体の調子をとる食品)</p>												
<p>学校給食費:1食あたり 250円</p>												
エネルギー	517 kcal	532 kcal	519 kcal	696 kcal	663 kcal	547 kcal	534 kcal	558 kcal	707 kcal	567 kcal	585 kcal	
たんぱく質	18.7 g	19.7 g	22.2 g	23.9 g	25.7 g	22.7 g	22.4 g	20.6 g	28 g	24.2 g	23.6 g	
日付	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)	6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)	家庭での食事を大切に	
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばと野菜のあえもの	牛乳 とふめし そうめん汁 ひじきサラダ	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 とうがん汁 はりはり大根	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップ かけ カットコーン	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ハンサンスー みかん(冷)	牛乳 白飯 レタススープ 鶏手羽元の煮物 りんごかん	牛乳 白飯 なすのみそ汁 さばの煮つけ えだまめ	牛乳 食パン チーズ(スライス) チリコンカン ソイシチュー	牛乳 白飯 すまし汁 みそ汁 きゅうりなます	牛乳 白飯 みそ汁 ミンチカツ アスパラガスサラダ	家庭での食事を大切に 6月は食育月間 1年間の食事回数は 1095回(1日3回×365 日)です。そのうち給食 が占める回数は約1/ 6です。ぜひとも、家庭 での食事が重要である ことを認識して、大切に してください。	
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 15 にんじん 80 たまねぎ 40 余こんにゃく 3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 さば缶 15 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 油あげ 4 しょうゆ(濃) 3 しょうゆ(淡) 2 みりん 2 水 74	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 余こんにゃく 10 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 とうがん 20 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 塩 1 清酒 130 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 15 きゅうり 7 たまねぎ 45 干ししいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.2 ガーリック 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 10 煮干し(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 75 豆腐 100 たまねぎ 10 レタス 5 鶏卵 5 たけのこ(水煮) 10 でんぶん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 0.2 清酒 130 水 5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 にんじん 10 レタス 5 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 白飯 1袋 なすのみそ汁 1枚 さばの煮つけ 2.5 えだまめ 15	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 スライスチーズ 1枚 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 20 ピーマン 20 にんにく 0.5 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 1 ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カリエンベッター 0.01 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 豆腐 15 油あげ 10 わかめ(干) 5 にんじん 15 たまねぎ 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 2 塩 4 水 130	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 ゆば(乾) 2 油あげ 10 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.1	家庭での食事を大切に 学校または保育 所・こども園の給 食調理員(臨時職 員)登録のご案内 免許、経験がなくても 給食に理解と熱意のある 方であれば登録可能 です 市立小学校での給 食調理業務 072-740-1256 学務課まで 市立保育所・こども 園での給食調理業務 072-740-1175 幼児教育保育課まで	
料	きゅうり 30 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 5 油あげ 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 けずりぶし(だし用) 1 ごま油(白) 1 水 130	とうがん 20 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 しょうゆ(淡) 4 塩 1 清酒 130 水 5	はるさめ 15 きゅうり 7 たまねぎ 45 干ししいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.2 ガーリック 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 10 煮干し(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.5 水 130	はるさめ 15 きゅうり 7 たまねぎ 45 干ししいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.2 ガーリック 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 10 煮干し(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.5 水 130	はるさめ 15 きゅうり 7 たまねぎ 45 干ししいたけ 0.5 たけのこ(水煮) 5 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.2 ガーリック 0.2 しょうゆ(淡) 4 清酒 10 煮干し(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.5 水 130	鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 5 ごま油(だし用) 0.5 水 25	鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 5 ごま油(だし用) 0.5 水 25	鶏肉(若5) 20 しょうが 0.5 水 20 ごま油(だし用) 0.5 えだまめ 15	鶏肉(若5) 20 しょうが 0.5 水 20 ごま油(だし用) 0.5 えだまめ 15	アスパラガス 35 さくらえび(煮干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.16 こしょう(白) 0.01	ミンチカツ 120 アスパラガス 35 さくらえび(煮干し) 0.8 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.16 こしょう(白) 0.01	
名	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1	ひじき 0.5 きゅうり 30 まくら油漬(ルーク) 1.5 しょうゆ(淡) 5 酢 0.2 さとう(三温) 0.1
エネルギー	584 kcal	522 kcal	534 kcal	671 kcal	667 kcal	650 kcal	602 kcal	611 kcal	523 kcal	693 kcal	家庭での食事を大切に	
たんぱく質	18.9 g	18.5 g	19.2 g	27 g	27 g	27.3 g	27.6 g	29.6 g	18.3 g	23.4 g	家庭での食事を大切に	