

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) 0.2 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 1 けずりぶし(だし用) 0.2 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 15 しょうゆ(淡) 0.5 塩 1 けずりぶし(だし用) 0.2 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 ごま油(黒) 0.02 にんにく 0.3 ごま油 0.3 水 120	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 しょうゆ(淡) 7 しょうゆ(濃) 15 水 76 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 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 ガーリック 0.02 ごま油 0.02 煮干し(だし用) 1 ごま油(白) 0.1 塩 1 ごま油(黒) 0.02 にんにく 0.3 ごま油 0.3 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 15 油あげ 10 ごぼう(さがき) 5 にんじん 5 たまねぎ 10 干ししいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 5 水 76 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 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 ガーリック 0.02 ごま油 0.02 煮干し(だし用) 1 ごま油(白) 0.1 塩 1 ごま油(黒) 0.02 にんにく 0.3 ごま油 0.3 水 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) 4 しょうゆ(濃) 5 ごま油 1 けずりぶし(だし用) 0.3 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 25 わかめ(干) 15 にんじん 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 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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25	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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25	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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25
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 1 けずりぶし(だし用) 0.5 水 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	がんもどき 1.5 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 0.1 甜面醬(テノメソジャン) 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 にんにく 0.2 じゃがいも 5 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 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120 鶏肉(若10・皮つき) 50 でんぶん 5 てんぶら油 8 にんじん 5 ピーマン 10 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 1.5 けずりぶし(だし用) 1 水 1	鶏肉(若5) 10 油あげ 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120 鶏肉(若5) 10 油あげ 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120 鶏肉(若5) 10 油あげ 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120	鶏肉(若5) 10 油あげ 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120 鶏肉(若5) 10 油あげ 10 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 しょうゆ(淡) 9 みそ(赤) 5 あごだし 120	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 130	豆腐 20 油あげ 25 わかめ(干) 15 にんじん 0.5 たまねぎ 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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25	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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25	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 0.5 豆板醤 5 ごま油 3 みりん 5 醤油 3 塩 3 おから 14 鶏肉(若5) 10 油あげ 3 干ししいたけ 0.3 つきこんにゃく 3 ごぼう(さがき) 3 にんじん 3 たまねぎ 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 1 水 25
名	517 kcal たんぱく質 18.7g	532 kcal たんぱく質 19.7g	519 kcal たんぱく質 22.2g	696 kcal たんぱく質 23.9g	663 kcal たんぱく質 25.7g	547 kcal たんぱく質 22.7g	534 kcal たんぱく質 22.4g	558 kcal たんぱく質 20.6g	707 kcal たんぱく質 28g	567 kcal たんぱく質 24.2g	585 kcal たんぱく質 23.6g	
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 白飯 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 みそ汁 すぼろ煮 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	牛乳 白飯 みそ汁 ミンチカツ アスパラガスサラダ	
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 豆腐 15 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 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130	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 0.2 にんにく 0.2 ガーリック 4 しょうゆ(淡) 0.2 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 塩 0.2 こしょう(黒) 0.2 ガーリック 4 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(4.8) 10 豆腐 10 わかめ(干) 5 レタス 20 鶏卵 4 しょうゆ(淡) 20 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 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 食パン(60/80/100) 1袋 スライスチーズ 14 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 カクエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 豆腐 20 油あげ 15 わかめ(干) 5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 2 塩 4 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ゆば(乾) 2 豆腐 20 油あげ 15 わかめ(干) 5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 2 塩 4 清酒 1 水 120		
料	きゅうり 30 にんじん 2 ゆば(乾) 1 しょうゆ(淡) 0.1 さとう(三温) 0.1	そうめん 20 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 5 油あげ 10 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 2 けずりぶし(だし用) 1 ごま油(だし用) 0.5 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 1 けずりぶし(だし用) 3 水 130	えび(51~60) 50 でんぶん 8 てんぶら油 5 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.8 清酒 1 さとう(三温) 0.3 カットコーン 1	はるさめ 20 きゅうり 5 たまねぎ 5 みりん 2 にんじん 2.2 しょうゆ(淡) 0.3 ごま油 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03 みかん(冷) 1	鶏肉(手羽元) 15 しょうゆ(濃) 5 さとう(三温) 5 りんごかん 25 水 25	なす(三枚あろし) 1 さば(三枚あろし) 1 カクエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01 みりん 5 しょうが 0.5 水 20 ごま油(だし用) 0.5 えだまめ 15	さば(三枚あろし) 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 1 しょうが 0.5 水 20 ごま油(だし用) 0.5 えだまめ 15	食パン(60/80/100) 1袋 スライスチーズ 14 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 カクエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01	ゆば(乾) 2 豆腐 20 油あげ 15 わかめ(干) 5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 2 塩 4 清酒 1 水 120	ゆば(乾) 2 豆腐 20 油あげ 15 わかめ(干) 5 にんじん 15 たまねぎ 15 じゃがいも 5 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 9 しょうゆ(淡) 2 塩 4 清酒 1 水 120	
名	584 kcal たんぱく質 18.9g	522 kcal たんぱく質 18.5g	534 kcal たんぱく質 19.2g	671 kcal たんぱく質 27g	667 kcal たんぱく質 27g	650 kcal たんぱく質 27.3g	602 kcal たんぱく質 27.6g	611 kcal たんぱく質 29.6g	523 kcal たんぱく質 18.3g	693 kcal たんぱく質 23.4g	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。 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	

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(体の調子をとる食品)

学校給食費:1食あたり 250円

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