

# 令和元年 5月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月20日(月)
献立名	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 カレーライス もち麦飯 キーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 豆ごはん かきたま汁 さばの煮つけ きゅうりなます	牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらサラダ	牛乳 白飯 すまし汁 かつおの新玉ソース アスパラガスのあえもの	牛乳 白飯 ちりめん甘辛煮 けんちん汁 うの花のいり煮	牛乳 白飯 かやくうどん ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 ロールパン まめまめポタージュ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 はるさめスープ かんぴょうの炒め煮
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 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	牛乳 1本 精白米 75 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 きゃべつ 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 にぎす 1枚 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 30 しめじ 10 厚揚げ 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 70 もち麦 8 グリーンピース 10 塩 0.8 清酒 5 水 83 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 じゃがいも 40 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	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 塩 0.8 清酒 5 水 83 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 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 しょうゆ(淡) 1 水 20 こんぶ(だし用) 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 合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 さとう(三温) 1 ごま油 1 清酒 1 水 130 にら 15 はるさめ 4 ハム 5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 75 ふ 1.5 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 15 みつば 5 わかめ(干) 0.3 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 水 130 かつお(一口) 50 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(濃) 6 てんぷら油 3 たまねぎ 30 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 2 清酒 1 アスパラガス 30 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.8 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	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 鶏肉(若5) 10 豆腐 20 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 けずりぶし(だし用) 2 水 120 おから 20 油あげ 5 干しいたけ(スライス) 0.2 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	牛乳 1本 精白米 60 うどん 60 にんじん 15 わかめ(干) 0.5 干しいたけ(スライス) 0.5 油揚げ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 塩 1 生クリーム 5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごぼう(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 0.03 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 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	牛乳 1本 精白米 75 ロールパン(60/80/100) 1袋 グリーンピース 30 たまねぎ 40 白いんげん(ペースト) 10 精白米(調) 3 ベーコン 5 牛乳(調) 40 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 かんぶ(だし用) 1 鶏手羽先(だし用) 0.5 ペーリーフ 130 水 130 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し(だし用) 1 かんぶ(だし用) 0.5 水 10 牛肉(スライス) 15 かんぴょう(乾) 4 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ(スライス) 0.5 にら 5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 水 10
エネルギー	573kcal	632kcal	707kcal	593kcal	623kcal	559kcal	518kcal	502kcal	594kcal	539kcal
たんぱく質	18.4g	26.2g	24.0g	27.9g	27.3g	27.1g	18.8g	18.1g	24.5g	19.5g
日付	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
献立名	牛乳 白飯 えびと豆腐のスープ 鶏手羽元の煮物 中華きゅうり	牛乳 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 ラーメン いかの南蛮漬け みかんかん	牛乳 かやくごはん ばち汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 豚汁 ひじきの炒め煮 きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 つくね汁 じゃがいものきんぴら はりはり大根	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 さやいんげんのソテー	牛乳 白飯 わかめ汁 がんもどきの含め煮 うめ-Q	牛乳 白飯 わかめ汁 がんもどきの含め煮 うめ-Q
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 25 えび(80~120) 25 清酒 1.5 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 干しいたけ(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) 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 鶏肉(手羽元) 2本 酢 7.5 しょうゆ(濃) 7.5 さとう(三温) 6 みりん 3 にんにく 0.8 しょうが 0.8 水 10 きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三温) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	牛乳 1本 精白米 75 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 えび(80~120) 20 清酒 1 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 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	牛乳 1本 精白米 60 中華めん(冷) 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) 7 清酒 5 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 にんじん 15 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 いか(輪) 30 でんぷん 5 てんぷら油 5 たまねぎ 15 にんじん 5 酢 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 25	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 15 油あげ 5 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 そうめんばち 10 たまねぎ 20 にんじん 15 ちくわ 5 油あげ 5 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 高野豆腐(1/20) 7 にんじん 5 たまねぎ 15 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 75 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 鶏肉(若5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 きゅうり 30 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(細) 25 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 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 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) 10 けずりぶし(だし用) 2 さとう(三温) 1 水 130 鶏肉(ささみ・カツ) 1枚 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 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 けずりぶし(だし用) 1 サラダ油 1 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 さやいんげん 30 ベーコン 3 しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 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 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 がんもどき(1個づつ) 1 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 水 25 きゅうり 30 うめひしお 1.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 花かつお 0.5	
エネルギー	637kcal	527kcal	598kcal	573kcal	545kcal	550kcal	656kcal	579kcal	565kcal	
たんぱく質	29.9g	22.1g	23.1g	22.4g	22.2g	22.2g	28.2g	19.8g	22.6g	

**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)  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)



**朝食で8つのスイッチ**

**体のスイッチ** 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、午前中に元気に活動するための力になります。

**脳のスイッチ** ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**おなかのスイッチ** 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるようになります。朝食を食べてうんちを出しましょう。

**献立表確認のお願い**

**給食で初めて食べる食材はありますか？**

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるにつれて減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

学校給食費：1食あたり 250円

「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。