

令和元年 6月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)	
献立名	牛乳 ハヤシライス 芽芽玄米入りごはん ハッシュドビーフ グリーンサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ 牛肉とにらの炒め煮 きゅうりのしょうがえさ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉となすの揚げ煮	牛乳 白飯 肉うどん かしこ煮 さやいんげんのあえもの	牛乳 とふめ汁 すまし汁 あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 わかめ汁 マーボーなす みかん(冷)	牛乳 白飯 もずく汁 切干大根の煮物 もやしのあえもの	牛乳 小型ロールパン スパゲティタリアン ツナサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 あじのフライ きやべつサラダ	牛乳 白飯 ワンタンスープ じゃがいも中華炒め ぶどうかん	牛乳 白飯 そぼろ煮 しゃこビーマン びわ	牛乳 白飯 合挽肉(4.8) じゃがいも 20 たまねぎ 1 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20
材	牛乳 1本 精白米 70 芽芽玄米 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 小麦粉 6 バター(調) 8 トマトペースト 6 ソース(カスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう油(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	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 わかめ(干) 15 しょうゆ(淡) 0.6 しょうゆ(濃) 4 清酒 2 塩 1 こしょう(黒) 0.02 カレーック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 20 じゃがいも 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 15 にんじん 15 たまねぎ 5 しょうゆ(淡) 2 しょうゆ(濃) 6 清酒 1 水 74	牛乳 1本 精白米 60 豆腐 15 さば缶(サラダ油漬) 15 貝柱 20 清酒 15 にんじん 15 緑豆もやし 15 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 0.6 けずりぶし(だし用) 4 水 1	牛乳 1本 精白米 75 精白米 75 豆腐 15 貝柱 20 清酒 15 にんじん 15 緑豆もやし 15 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(カスター) 10 けずりぶし(だし用) 9 塩 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 小型ロールパン(40/60/80) 1袋 精白米 75 もずく 10 豆腐 25 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(カスター) 10 けずりぶし(だし用) 15 塩 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 5 しょうゆ(濃) 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 清酒 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(3.2) 10 ワンタン皮 10 にんじん 15 じゃがいも 15 緑豆もやし 15 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(スライス) 1 しょうゆ(淡) 4 みりん 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 カレーック 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 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 20 たまねぎ 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 20 たまねぎ 1 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20	
料	アスパラガス 10 きやべつ 0.5 米油 20 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 8 ごま油 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 3	鶏肉(若10) 40 ピーマン 10 なす 20 高野豆腐(1/60) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 4 みりん 2 水 0.7	かんぴょう(乾) 3 干しいたけ(スライス) 0.7 ゆば(乾) 2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 2.2 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 水 130	ふ(てまりぶ) 2 かまぼこ 3 にんじん 15 みつば 3 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 1 たまねぎ 1 みかん 5 みそ(赤) 2 水 1	豚肉(細切) 5 切干大根 0.5 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.5 さとう(三温) 1.5 たまねぎ 2.5 にんじん 5 水 5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	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 みかん(冷) 1	オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 ぶどう油(赤) 1 まくる油漬(フレク) 10 小麦粉 5 鶏卵 3 水 5 豚肉(細切) 10 パン粉 10 群 8 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2	あじ(開) 1枚 ごま油 0.4 パプリカ 0.02 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 水 130	あじ(開) 1枚 ごま油 0.4 パプリカ 0.02 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 水 130	しらす干し 2 ピーマン 1 ごぼう(ささがき) 0.5 ごま 10 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5	
名	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	
エネルギー	628 kcal	509 kcal	632 kcal	523 kcal	500 kcal	559 kcal	494 kcal	598 kcal	664 kcal	573 kcal	619 kcal	
たんぱく質	20.7 g	19.3 g	23.3 g	18.6 g	19.5 g	21.2 g	16.8 g	23.6 g	27 g	18.4 g	20.7 g	

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(体の調子をとる食品)

日付	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	
献立名	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 さばの煮つけ うめえー0	牛乳 ひじきごはん もち麦めんのふし汁 高野豆腐の含め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ えびのキャップかけ もやしナムル	牛乳 白飯 ソイシチュー アスパラガスソテー	牛乳 白飯 中華スープ チャブチェ	牛乳 白飯 とうがんスープ ごぼろの土佐煮 はりはり大根	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 かきたま汁 えだまめ	牛乳 白飯 なすのみそ汁 ミンチカツ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ きやべつサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ きやべつサラダ
材	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 たまねぎ 15 きやべつ 20 小麦粉 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 干しいたけ(スライス) 0.3 さとう(三温) 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 サラダ油 1 水 83	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 鶏肉(若5) 7 きゅうり 15 干しいたけ(スライス) 0.5 にんじん 15 えび 0.2 豆乳 4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 塩 1 清酒 0.8 こしょう(白) 0.02 カレーック 0.02 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 50 たまねぎ 20 しょうゆ(淡) 1 しょうゆ(濃) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 干しいたけ(スライス) 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 にんじん 0.3 豆乳 4 しょうゆ(淡) 1 清酒 1 塩 1 こしょう(黒) 0.02 こしょう(白) 0.02 水 120	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(細切) 20 とうがん 25 豚肉(スライス) 25 干しいたけ(スライス) 0.5 たまねぎ 5 にんじん 15 にんじん 0.2 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 1 けずりぶし(だし用) 1 水 1	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 45 わかめ(干) 10 糸こんにゃく 3 たまねぎ 15 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 25 水 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 たまねぎ 15 なす 20 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 15 トマト 10 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう油(白) 水 0.6 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ミンチカツ 1 水 5 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 15 トマト 10 マカロニ(ABC) 7 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう油(白) 水 0.6 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ミンチカツ 1 水 5 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.2 水 130
料	さば(三枚あろし) 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	もち麦めん(ふし) 1 たまねぎ 15 にんじん 15 油あげ 5 干しいたけ(スライス) 0.5 たまねぎ 5 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	えび(51-60) 50 でんぶ(乾) 8 てんぷら油 8 クチャップ 3 みりん 3 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 水 1	アスパラガス 30 ベーコン 8 しょうゆ(淡) 0.3 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛肉(細切) 10 にんじん 5 たまねぎ 10 干しいたけ(スライス) 0.5 にんにく 0.2 ピーマン 5 はるさめ(チャブチェ) 0.5 ごま 0.8 しょうゆ(濃) 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 ごま油 0.5 さとう(三温) 0.3 こしょう(黒) 0.01	ごぼろ 25 板こんにゃく 10 花かつお 1 ごま 0.3 さとう(三温) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 えだまめ 15	えだまめ 15	水 130	水 130	水 130
名	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	学校給食費:1食あたり 250円	
エネルギー	571 kcal	553 kcal	652 kcal	531 kcal	556 kcal	517 kcal	588 kcal	657 kcal	572 kcal	
たんぱく質	25.3 g	20.3 g	27.2 g	19.2 g	20.3 g	19.4 g	23.7 g	20.9 g	23.8 g	

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに6つの観点から食育を進めています。


食事の重要性 心身の健康
 食品を選択する力 感謝の心
 社会性 食文化

毎月19日は「食育の日」です。
 6月19日の献立は、「兵庫県産」を意識した献立です。
 兵庫県産の特産品でもあるもち麦めんのふしと
 兵庫県産のひじきを取り入れています。

食物アレルギー-豆知識「びわ」

6月が旬の果物として「びわ」が出ます。給食では衛生管理上、自分で皮をむいて食べる果物しか提供できません。「びわ」は、給食で提供できる数少ない果物のひとつです。季節が感じられ、昔から食べられてきた日本の果物を味わう機会を大切にしたいと考えています。

近年、給食で「びわ」を食べたアレルギーのような症状を発症する児童が増えています。給食で初めて「びわ」を食べた後、症状が出る児童もいるようです。また、花粉症とバラ科の果物(びわ、りんご、なし、桃、さくらんぼ、いちご等)のアレルギー発症の関連性も注目されています。お子さんに花粉症がある場合、ご家庭でもバラ科の果物を食べるときには、様子をみていただきたいと思います。




「塩」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。