

令和2年度 7月(7月1日～7月14日)

学校給食献立表

川西市教育委員会

「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。

月日(曜)	7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)	
献立名	牛乳 たこめし すまし汁 ごぼう天の甘辛煮		牛乳 白飯 はるさめスープ えびのケチャップかけ		牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 ひじきの炒め煮		牛乳 カレーライス 発芽玄米入りご飯 トマト入りカレー グリーンサラダ		牛乳 白飯 たなばた汁 牛肉のしくれ煮		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 じゃこピーマン		牛乳 白飯 わかめ汁 車ぶのチャンプル		牛乳 白飯 スーミータン 白身魚の野菜甘酢あんかけ		牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ ホイコーロー		牛乳 白飯 とうがんスープ きびなごのからあげ きびなごについて、下記 の欄をご覧ください。	
	材料名	牛乳 1本 精白米 65 もち麦 5 たこ(冷・たこめし用) 20 油あげ(冷) 5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 (スライス) しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 83 豆腐(冷) 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(乾) 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 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		牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 (スライス) にんじん 10 じゃがいも 20 きゃべつ 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		牛乳 1本 精白米 75 水 101 ふ 1.5 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 にんじん 20 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 鶏肉(若5) 15 ひじき 2 大豆(乾) 7 にんじん 10 つきこんにゃく 10 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5		牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 水 108 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 サラダ油 1 水 70 アスパラガス 10 きゃべつ 20 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 水 101 そうめん 10 えび(冷・80～120) 15 清酒 1 にんじん 15 なす 10 油あげ(冷) 5 オクラ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 しらす干し 2 ピーマン 20 ごぼう(ささがき) 10 たけのこ(水煮) 5 いりごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5		牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 油あげ(乾) 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 たまねぎ 20 小麦みそ 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 豚肉(スライス) 15 豆腐(冷) 10 緑豆もやし 10 きゃべつ 10 にんじん 5 車ぶ 2.5 塩 0.05 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.5 ごま油 0.5		牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 ホールコーン(冷) 0.5 サラダ油 0.5 XO醤 0.2 (エックスオージャン) 塩 0.7 けずりぶし(だし用) 2 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 にんじん(だし用) 0.5 水 130 メルルーサ (一口・冷) 40 でんぶん 6 でんぶら油 5 たまねぎ 25 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 ピーマン 5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 酢 1.5 ケチャップ 2 水 5		牛乳 1本 精白米 75 水 101 豆腐(冷) 20 かに(冷) 20 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 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(黒) 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 きゃべつ 35 豚肉(スライス) 20 ピーマン 3 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 甜麵醬(ツトムジャン) 1.3 しょうゆ(濃) 2 ごま油 0.5 でんぶん 0.3		牛乳 1本 精白米 75 水 101 とうがん 20 豚肉(スライス) 20 干しいたけ (スライス) 0.5 ホールコーン(冷) 20 葉ねぎ 5 にんじん 15 たまねぎ 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 でんぶん 1 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きびなご(冷) 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 でんぶら油 5		
および使用量 (g)																				
エネルギー(kcal)	501		631		531		612		573		490		498		596		510		573	
たんぱく質(g)	21.0		25.7		20.1		19.5		22.4		15.4		20.4		21.4		20.6		23.5	

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 >
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)



7月の給食に登場する夏野菜

トマト
 きゅうり
 なす
 ピーマン
 オクラ
 さやいんげん

ズッキーニ
 かぼちゃ
 とうがん
 モロヘイヤ
 アスパラガス

夏が旬の野菜や果物には、水分がたっぷり含まれています。ほてった体を冷ましてくれる働きがあります。

食物アレルギー豆知識 「きびなご」などに含まれる魚卵について 14日「きびなごのからあげ」

近年は、「たらこ」、「いくら」など魚卵(魚の卵)にアレルギー反応を起こす児童も少なくありません。川西市の給食では、魚卵そのものを使用する献立はほとんどありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。本市で使用する物資については、見本を確認して決めています。当日、納入される魚のお腹に卵があるか、事前に確認することはできません。

「きびなご」以外にも、給食の献立には魚卵が含まれている可能性のある魚(わかさぎ・いわし・さんま・はたはた等)があります。

魚卵アレルギーがある場合、各学校に連絡の上、喫食を控えるなどの対応をお願いいたします。

月日(曜)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 シンジューシー もずく汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 なすのみそ汁 はものかばやき	牛乳 白飯 沢煮椀 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 レタススープ まくろのマリネ	牛乳 白飯 アーサー汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 白飯 古代米ごはん 肉とやさいのうま煮 うめえーQ	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ マーボーなす 冷凍パン	牛乳 白飯 ラーメン こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 いも団子汁 さばの煮つけ	牛乳 白飯 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ぶどうかん
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 合挽肉(4.8) 30 豆腐(冷) 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 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 きくらげ(乾) 0.2 きゅうり 25 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊、小) 20 こんぶ(糸) 1 にんじん 10 干しいたけ 0.5 (スライス) サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 みりん 2 水 81 もずく(冷) 10 豆腐(冷) 20 干しいたけ 0.5 (スライス) にんじん 15 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 麦みそ 9 水 120 まくろ油漬(ルーク) 10 にんじん 25 しょうゆ(淡) 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 なす 25 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 はも(一口・冷) 50 でんぶん 8 てんぷら油 8 さんしょ 0.02 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 ゆば(乾) 2 えのきだけ 10 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 みつば 3 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 ガーリック 0.02 清酒 1 水 120 牛肉(スライス) 8 かんぴょう(乾) 3.5 しょうが 0.5 サラダ油 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.5 (スライス) 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 水 101 豚肉(スライス) 10 ゆば(乾) 2 レタス 20 鶏卵 20 鶏卵(淡) 4 でんぶん 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 まぐろ(角・冷) 40 でんぶん 5 てんぷら油 6 酢 2 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 1 たまねぎ 20 ピーマン 3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 とうがん 25 豆腐(冷) 25 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 じゃがいも 4 にんじん 0.2 たまねぎ 1 きやいんげん 3 けずりぶし(だし用) 1 水 130 かぼちゃ 40 合挽肉(4.8) 15 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 清酒 1 サラダ油 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 75 古代米(黒米) 5 塩 0.6 水 112 モロヘイヤ 5 豆腐(冷) 40 にんじん 15 鶏卵 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.1 サラダ油 0.5 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2	牛乳 1本 精白米 60 水 81 モロヘイヤ 5 豆腐(冷) 40 にんじん 15 きやべつ 15 鶏卵 20 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 清酒 1 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 120 なす 20 にんじん 10 豚挽肉 10 たまねぎ 10 にら 1 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.1 サラダ油 0.5 でんぶん 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ハインアップル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 水 101 中華めん(冷) 40 厚揚げ(冷) 20 にんじん 15 きやべつ 15 たまねぎ 20 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 けずりぶし(だし用) 3 水 120 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 みりん 0.5 にんじん(だし用) 0.5 水 1 こんぶ(だし用) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 いもち(冷) 25 たまねぎ 20 にんじん 20 たまねぎ 10 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(クスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パブリカパウダー 1 サラダ油 0.1 みりん 0.5 にんにく 0.3 水 70 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 水 101
エネルギー(kcal)	618	530	632	511	601	524	599	539	496	599	650
たんぱく質(g)	23.5	19.7	25.3	19.7	27.2	17.9	24.9	18.9	20.5	24.9	20.3

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 炭水化物・脂質)
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

学校給食費:1食あたり 250円

7月の行事食 行事食には様々な知恵や願いが込められています。

1日 たこめし(半夏生)

夏至の日から数えて11日目を「半夏生」といいます。

今年は7月1日が「半夏生」です。関西ではこの日にたこを食べる習慣があります。その訳は、半夏生の日に農家の人が、たこの足のようになりしっかりと根をはって、米が豊作になるように願いを込めて食べるからです。また、たこに含めれるタウリンが農作業の疲れをいやすといわれています。



7日 たなばた汁(七夕)

7月7日は七夕です。七夕には「そうめん」を食べる習慣があります。

そうめんを天の川に見立てたのがはじまりのようです。「オクラ」を小口切りにしたものをいれて、星の形のように見えるようにしています。



17日 はものかばやき(祇園祭、天神祭)

はもは「梅雨の水を飲んでおいしくなる」といわれていて、梅雨の明ける7月になると脂がのり、旬となります。今年度の各祭りの神事行事は、中止となっていますが、はもは京都の祇園祭、大阪の天神祭のごちそうに欠かせない魚といわれています。ごちそうを食べ、お祭り気分を味わいたいですね。

<材料の記載例>

- ・さとう(三温) : 三温糖
- ・さとう(上白) : 上白糖
- ・こんぶ(だし用) : だしをとるために使用するこんぶ
- ・豚肉(短冊・小) : 豚肉を短冊切りにしたものでカットの小さいもの
- ・鶏肉(若5) : 若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
- ・合挽肉(4.8) : 牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径4.8mmの大きさに挽いたもの
- ・えび(冷・80-120) : 重量1ポンド(0.45kg)あたり80尾から120尾のえびが入っているもの
- ・いわし(ドレス) : いわしの頭と内臓を取り除いたもの
- ・さんま(筒切り) : さんまの身を筒状に切ったもの
- ・ごぼう(ささがき) : ごぼうをささがきにカット加工したものです

