

日・曜	15日(水)	16日(木)	17日(金)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉のからあげ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 アイスクリーム	牛乳 かやくごはん そうめん汁 ちくわとこんにゃくの甘辛煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 八宝菜 わかさぎの南蛮漬け 冷凍ぶどう	牛乳 白飯 かきたま汁 さばの煮つけ うめえ-Q	牛乳 白飯 そぼろ煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 なすのみそ汁 かつおのカレーソースかけ	牛乳 白飯 うすら卵とえびとかいのスープ ホイコーロー	牛乳 白飯 すまし汁 牛肉のしぐれ煮 はりはり大根
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	精白米 75	精白米 75	精白米 65	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75
	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101
	豆腐(冷) 20	たまねぎ 20	鶏肉(若5) 15	平めんビーフン 10	豚肉(スライス) 20	*鶏卵 25	合挽肉(4.8) 30	なす 20	*うすら卵(水煮) 25	ふ 1.5
	わかめ(乾) 0.5	油あげ(冷) 5	油あげ(冷) 5	鶏肉(若5) 20	いか(かのこ・冷) 20	豆腐(冷) 25	じゃがいも 80	油あげ(冷) 5	えび(80~120・冷) 5	わかめ(乾) 0.5
	にんじん 15	わかめ(乾) 0.5	ごぼう(ささがき) 5	たまねぎ 20	えび(80~120・冷) 10	にんじん 15	たまねぎ 50	わかめ(乾) 0.5	いか(かのこ・冷) 5	にんじん 15
	えのきだけ 10	にんじん 15	にんじん 5	にんじん 15	清酒 1.5	葉ねぎ 5	にんじん 20	にんじん 15	清酒 0.5	みつば 3
	みつば 3	葉ねぎ 5	干し椎茸(スライス) 0.3	ちんげん菜 15	たまねぎ 40	しょうゆ(淡) 5	サラダ油 1	葉ねぎ 5	緑豆もやし 15	干し椎茸(スライス) 0.5
	しょうゆ(淡) 4	みそ(赤) 10	しょうゆ(淡) 7	干し椎茸(スライス) 0.5	きゃべつ 20	清酒 1	さとう(三温) 3.5	麦みそ 10	にんじん 15	しょうゆ(淡) 4
	清酒 1	けずりぶし(だし用) 2	清酒 5	しょうが 0.3	緑豆もやし 20	塩 0.2	しょうゆ(濃) 6	けずりぶし(だし用) 2	煮干し(だし用) 1	清酒 1
	塩 0.2	煮干し(だし用) 1	水 83	サラダ油 1	にんじん 15	けずりぶし(だし用) 3	みりん 1	煮干し(だし用) 1	干し椎茸(スライス) 0.5	塩 0.2
	けずりぶし(だし用) 2	水 130	そうめん 10	しょうゆ(淡) 4	たけのこ(水煮) 5	でんぶん 1	水 20	水 130	しょうゆ(淡) 4	けずりぶし(だし用) 2
	こんぶ(だし用) 0.5	かぼちゃ 40	えび(80~120・冷) 15	清酒 1	干し椎茸(スライス) 0.5	水 130	緑豆もやし 50	かつお(一口・冷) 50	清酒 1	こんぶ(だし用) 0.5
	水 130	合挽肉(4.8) 15	清酒 1	塩 0.4	にんにく 0.3	さば(三枚おろし・冷) 1枚	しょうゆ(淡) 2	でんぶん 10	塩 0.2	水 130
	鶏肉(若10・皮つき) 50	サラダ油 0.5	油あげ(冷) 5	こしょう(白) 0.02	ごま油 1	しょうが 1	しょうゆ(濃) 0.5	てんぷら油 8	こしょう(白) 0.02	牛肉(スライス) 30
塩 0.5	しょうゆ(濃) 2.5	なす 15	ガーリック 0.02	しょうゆ(淡) 3	しょうが(濃) 3	さとう(三温) 0.2	酢 0.03	ガーリック 0.02	糸こんにゃく 15	
こしょう(白) 0.05	さとう(三温) 2	みつば 3	煮干し(だし用) 1	清酒 1	さとう(三温) 2.5	みりん 0.5		こしょう(白) 0.02	しょうが 1	
ガーリック 0.02	清酒 1	しょうゆ(淡) 4	こんぶ(だし用) 0.5	塩 0.2	みりん 0.5	こんぶ(だし用) 0.5		さとう(三温) 3	サラダ油 0.5	
上新粉 5	水 5	清酒 1	水 130	こしょう(黒) 0.03	こんぶ(だし用) 0.5	水 20		しょうゆ(濃) 2.5	しょうゆ(濃) 3	
てんぷら油 8	アイスクリーム 1こ	けずりぶし(だし用) 2	ハム 10	鶏手羽先(だし用) 10	水 20	きゅうり 30		酢 2	こんぶ(だし用) 0.5	
きゅうり 30		こんぶ(だし用) 0.5	きゃべつ 30	葉ねぎ(だし用) 1	水 20	うめびしお 1.5		水 120	水 120	
しょうゆ(淡) 1		水 130	サラダ油 0.5	にんじん(だし用) 0.5	きゅうり 30	花かつお 0.5		きゃべつ 35	きゅうり 35	
酢 0.5		ちくわ 25	塩 0.2	しょうが(だし用) 0.3	うめびしお 1.5	酢 0.5		豚肉(スライス) 20	さとう(三温) 1	
		板こんにゃく 20	こしょう(白) 0.01	にんにく(だし用) 0.2	花かつお 0.5	さとう(三温) 0.3		赤ピーマン 3	水 2	
		いりごま 0.5	ガーリック 0.01	でんぶん 2	酢 0.5			にんにく 0.2	切干大根 4	
		サラダ油 0.5		水 40	さとう(三温) 0.3			ごま油 0.5	きゅうり 10	
		しょうゆ(濃) 1.5		わかさぎ(冷) 35				煮干し(だし用) 1	酢 1.2	
		さとう(三温) 1		でんぶん 4				こんぶ(だし用) 0.5	しょうゆ(淡) 1	
		けずりぶし(だし用) 1		てんぷら油 5				しょうゆ(濃) 1.3	さとう(三温) 0.3	
		水 5		酢 1				でんぶん 0.3		
				しょうゆ(淡) 1						
				さとう(三温) 0.5						
				みりん 0.5						
				清酒 0.5						
				ぶどう(冷) 1袋						

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。(例：献立表やレシピ集など)

ホイコーローに使用する「赤ピーマン」が入荷困難な場合はピーマンに変更となります。

生活のリズムは正しい食生活から

夏休み明け、「朝、なかなか起きられない」「食欲がわかず、おなかがすかない」「体がだるく、やる気がおきない」という人はいませんか？これらは夏休み中、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を食べるなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が何より大切です。まだまだ残暑が厳しいので、体調をくずさないように気をつけましょう。



名残の夏野菜で体をいたわろう

今では、栽培技術の向上や輸入などによって、1年中ほとんどの野菜を食べることができます。なるべく旬のものを食べることをおすすめします。給食でも旬の食材をたくさん取り入れて献立を立てています。同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多く含まれ、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があるなど私たちの体にも合っています。暑さが残る今の時期は夏野菜を食べ、暑さで疲れた体をいたわしましょう。

