令和４年度（6月1日～6月15日）

6月　学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立表	牛乳 食パン ごぼうのポタージュ ツナサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 酢豚	牛乳 とふめし 沢煮椀 さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしナムル	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ アスパラガスソテー	牛乳 白飯 豚汁 いかの甘辛煮 ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 八宝菜 バンサンスー	牛乳 白飯 なすのみそ汁 あじのフライ きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 ソイシチュー さやいんげんのソテー	牛乳 白飯 中華スープ えびのｹﾁｬｯﾌﾟかけ 中華きゅうり	牛乳 白飯 ラーメン 牛肉とにらの炒め煮 ぶどうかん
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 食パン(60/80/100) 1袋 □ ごぼう(新物・乱切) 35 △ 精白米(調) 5 □ ベーコン 7 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 25 □ パセリ(乾) 0.03 △ 牛乳(調) 50 ○ 生クリーム 15 □ ぶどう酒(白) 1.3 塩 1 こしょう(白) 0.03 ガーリック 0.03 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 25 △ たまねぎ 6 △ にんじん 6 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 はるさめ 7 □ 鶏肉(若5) 20 ○ きゅうり 15 △ にんじん 10 △ 干し椎茸(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) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(角) 30 ○ しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 △ みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ さやいんげん 5 △ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 □ 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 豆腐(冷) 15 ○ さば缶 15 ○ 油あげ(冷) 3 ○ ごぼう(ささがき) 3 △ にんじん 3 △ しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 水 74 豚肉(細切) 25 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さやいんげん 10 △ きゃべつ 20 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	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 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 でんぷん 1 □ 水 5 緑豆もやし 40 △ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ 塩 0.2 いりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 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 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ｳｽﾀｰ) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 アスパラガス 30 △ ベーコン 3 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 20 □ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにゃく 10 △ ごぼう(ささがき) 5 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 いか(輪・冷) 50 ○ しょうゆ(濃) 2.7 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 ゆば(乾) 2 ○ ちんげん菜 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○ かみかみ献立	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(スライス) 20 ○ いか(かのこ・冷) 20 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ 清酒 1.5 たまねぎ 40 △ きゃべつ 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 2 □ 水 40 はるさめ 5 □ きゅうり 20 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3 □ さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 なす 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 あじ(開・冷) 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 □ きゅうり 30 △ しょうが 0.1 △ しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 □ 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ パセリ(乾) 0.03 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 50 さやいんげん 20 △ きゃべつ 10 △ ベーコン 3 ○ 米油 0.5 □ 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 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(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 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 えび(51～60・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 きゅうり 30 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5 さとう(三温) 0.8 □	牛乳 1本 ○ 精白米 60 □ 水 81 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) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 水 130 牛肉(細切) 10 ○ にら 20 △ たけのこ(水煮) 10 △ にんじん 10 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.8 □ 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 ぶどう果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 606kcal　20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 613kcal　22.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 503kcal　21.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 605kcal　23.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 645kcal　21.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 563kcal　28.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 546kcal　22.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 655kcal　27.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 539kcal　19.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 631kcal　26.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 548kcal　20.2g

※ 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

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品（鶏卵・うずら卵・マヨネーズ）につけています。

※「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。

「歯と口の健康週間」

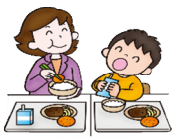
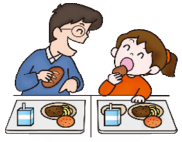
６月４日～１０日は、「歯と口の健康週間」です。６月８日(水)は、かみごたえのある「いかの甘辛煮」を「かみかみ献立」として取り入れています。
歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯でおいしく食べ続けられるように、自分で歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。
よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液のはたらきとして、①消化を助ける　②歯を丈夫にする　③がんを予防する　④食べかすを落とすなどがあります。
また、かむことによって、①脳のはたらきをよくする　②歯の病気を防ぐ　③肥満を防ぐ　④消化吸収を助けるなどいいことがたくさんあります。

令和４年度（6月１６日～6月３０日）

6月　学校給食献立表

川西市教育委員会

日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉の角煮 はりはり大根	牛乳 古代米ごはん かきたま汁 さばの煮つけ きゃべつのあえもの	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 とうがんスープ 鶏ごぼう	牛乳 白飯 肉じゃが もやしのあえもの	牛乳 シシジューシー アーサー汁 にんじんしりしり 冷凍パイン	牛乳 白飯 いも団子汁 こんぶの炒め煮 もろこし炒め	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん トマト入りカレー きゅうりサラダ	牛乳 白飯 うずら卵といかのスープ ホイコーロー 冷凍みかん	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 白身魚の夏野菜あんかけ メルルーサのからあげ 夏野菜あんかけ	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ グリーンサラダ チーズ（スモーク）
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ みつば 3 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 2 こんぶ（だし用） 0.5 水 130 豚肉（角） 50 ○ 葉ねぎ 2 △ しょうが 0.3 △ みそ（赤） 4 ○ さとう(三温) 2 □ みりん 0.5 水 10 切干大根 4 △ きゅうり 10 △ 酢 1.2 しょうゆ（淡） 1 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 古代米（黒米） 5 □ 塩 0.6 水 112 * 鶏卵 25 ○ 豆腐（冷） 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 でんぷん 1 □ 水 130 さば（三枚おろし・冷） 1枚 ○ しょうが 1 △ しょうゆ（濃） 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 こんぶ（だし用） 0.5 水 20 きゃべつ 40 △ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 食育の日 	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 じゃがいも 25 □ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ（乾） 0.5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 120 豆腐ハンバーグ（冷） 1こ ○ たまねぎ 20 △ しめじ 5 △ みつば 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 2 清酒 1 さとう(三温) 0.5 □ でんぷん 0.5 □ 水 20 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ すりごま 1 □ しょうゆ（淡） 1.5 酢 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 20 △ 豚肉（スライス） 20 ○ ホールコーン（冷） 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（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） 1 こんぶ（だし用） 0.5 でんぷん 1 □ 水 120 鶏肉（若10） 30 ○ ごぼう（新物・スライス） 20 △ でんぷん 10 □ てんぷら油 8 □ いりごま 1 □ しょうゆ（濃） 2.5 さとう(三温) 1 □ 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉（スライス） 20 ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 40 △ 糸こんにゃく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（濃） 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 水 20 緑豆もやし 45 △ にんじん 5 △ しょうゆ（淡） 2 酢 0.5 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 △ 干し椎茸（スライス） 0.5 △ サラダ油 1 □ しょうゆ（淡） 4 みりん 2 しょうゆ（濃） 1 塩 0.2 水 81 あおさ（乾） 0.5 ○ ちくわ 10 ○ 豆腐（冷） 25 ○ とうがん 25 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 130 まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ にんじん 25 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ（淡） 1 塩 0.05 こしょう（白） 0.01 パインアップル（冷） 1袋 △ 沖縄慰霊の日	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 いももち（冷） 25 □ 厚揚げ（ミニ・冷） 20 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ ごぼう（ささがき） 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし（だし用） 3 水 120 こんぶ（細切） 2 ○ 豚肉（細切） 10 ○ にんじん 10 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 □ ホールコーン（冷） 30 △ アスパラガス 5 △ サラダ油 0.5 □ 塩 0.1 こしょう（白） 0.01 ガーリック 0.01 北海道の郷土料理	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 水 108 トマト 20 △ 牛肉（角） 30 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ なす 15 △ ズッキーニ 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 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 塩 0.3 こしょう（黒） 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 きゅうり 30 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ（淡） 1 米油 0.5 □ 酢 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 * うずら卵（水煮） 25 ○ いか（かのこ・冷） 15 ○ 清酒 1 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 干し椎茸（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 ごま油 0.3 □ 煮干し（だし用） 1 こんぶ（だし用） 0.5 水 120 きゃべつ 30 △ 豚肉（スライス） 15 ○ ピーマン 3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 甜面醤（テンメンジャン） 1.5 しょうゆ（濃） 1 でんぷん 0.3 □ みかん（冷） 1こ △ 川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、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）	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 あおさ（乾） 0.8 ○ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ 葉ねぎ 5 △ みそ（赤） 10 ○ けずりぶし（だし用） 2 煮干し（だし用） 1 水 130 メルルーサ(一口・冷) 40 ○ 塩 0.2 こしょう（白） 0.02 上新粉 6 □ てんぷら油 6 □ ズッキーニ 15 △ ピーマン 5 △ トマト 5 △ たまねぎ 20 △ しょうゆ（濃） 2 酢 1.5 さとう(三温) 1 □ でんぷん 1 □ 水 3	牛乳 1本 ○ ロールパン 1袋 □ (40/60/80) スパゲティ 35 □ ひじき 1 ○ 鶏肉（若5） 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ オリーブ油 1 □ しょうゆ（淡） 5 ぶどう酒（白） 1 さとう(三温) 1 □ 塩 0.2 こしょう（白） 0.02 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 チーズ(スモーク) 2本 ○
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 547kcal　23.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 626kcal　27.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 537kcal　22.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 648kcal　23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 583kcal　18.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 547kcal　20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 560kcal　17.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 618kcal　19.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 566kcal　21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 562kcal　21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 595kcal　25.0g

「食育月間」

毎年６月は「食育月間」で、毎月１９日は「食育の日」と定められています。
「食べることは生きること」食べ物には、心と体が健康になるために必要な栄養がたくさんあります。この機会に自分の食生活をふり返ってみましょう。
６月１７日の給食では、「食育の日」の献立として「和食の献立」が登場します。
また、給食では、「主食・主菜・副菜」を組みあわせることで、栄養をバランスよくとることができます。
【お家でできる食育として紹介します。】
①食事のあいさつをしましょう。②「朝・昼・夕」しっかり食べましょう。③食事の準備や片付けを手伝いましょう。④お家の人と一緒に楽しく食べましょう。