

令和4年度(7月1日~7月15日)

# 7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(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立名	牛乳 たこめし とうがん汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 そぼろ煮 うめえーQ 冷凍パン	牛乳 食パン チーズ(スライス) ラタトゥイユ 野菜スープ	牛乳 白飯 スーミータン じゃがいもの中華炒め	牛乳 白飯 たなばた汁 たじきの炒め煮 アイスクリーム	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 すまし汁 さばの煮つけ さやいんげんのあえもの	牛乳 白飯 なすのみそ汁 はものかばやき きゅうりなます	牛乳 白飯 豚汁 じゃこピーマン ピーチかん	牛乳 白飯 カレー風味の肉そぼろ レタススープ えだまめ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 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	牛乳 1本
	精白米 65	精白米 75	食パン (60/80/100) 1袋	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	精白米 75
	麦 5	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101
	たこ(たこめし用・冷) 20	合挽肉(4.8) 30	チーズ(スライス) 1枚	*鶏卵 15	そうめん 10	じゃがいも 20	豆腐(冷) 20	なす 20	豚肉(スライス) 20	鶏挽肉(粗) 30	豚肉(短冊・小) 25
	油あげ(冷) 3	じゃがいも 80	ベーコン 3	はるさめ 3	オクラ 5	豆腐(冷) 5	わかめ(乾) 0.5	油あげ(冷) 5	油あげ(冷) 5	わかめ(乾) 0.5	じゃがいも 20
	にんじん 5	たまねぎ 60	なす 10	たまねぎ 20	えび(80~120・冷) 15	油あげ(冷) 5	にんじん 15	わかめ(乾) 0.5	わかめ(乾) 0.5	にんじん 15	じゃがいも 70
	干し椎茸(スライス) 0.3	にんじん 25	たまねぎ 10	クリームコーン 2.0	清酒 1	わかめ(乾) 0.5	えのきだけ 10	にんじん 15	にんじん 15	にんじん 15	たまねぎ 50
	しょうゆ(淡) 7	サラダ油 1	ズッキーニ 10	サラダ油 0.5	油あげ(冷) 5	にんじん 15	みつば 3	葉ねぎ 5	葉ねぎ 5	つきこんにやく 10	にんじん 20
	清酒 5	しょうゆ(濃) 6	ピーマン 5	×××(キャクスタージャン) 0.2	にんじん 15	なす 10	しょうゆ(淡) 4	みそ(赤) 10	みそ(赤) 10	ごぼう(さががき) 5	さやいんげん 3
	けずりふし(だし用) 1	さとう(三温) 3.5	にんじん 5	清酒 1	なす 10	しょうゆ(淡) 4	けずりふし(だし用) 2	けずりふし(だし用) 2	けずりふし(だし用) 2	煮干し(だし用) 1	サラダ油 1
こんぶ(だし用) 0.5	みりん 1	パジル 0.4	塩 0.7	しょうゆ(淡) 0.5	清酒 1	水 120	こんぶ(だし用) 0.5	水 130	水 130	水 130	
水 83	水 20	にんにく 0.2	しょうゆ(淡) 0.7	清酒 1	けずりふし(だし用) 2	水 120	こんぶ(だし用) 0.5	水 130	水 130	水 130	
とうがん 25	きゅうり 30	オリーブ油 0.5	こしょう(白) 0.02	けずりふし(だし用) 2	水 120	水 120	こんぶ(だし用) 0.5	水 130	水 130	水 130	
ちくわ 10	うめびしお 1.5	トマト(水煮) 15	ガーリック 0.02	こんぶ(だし用) 0.5	水 120	水 120	こんぶ(だし用) 0.5	水 130	水 130	水 130	
あおさ(乾) 0.5	花かつお 0.5	塩 0.2	ごま油 0.3	水 130	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
しょうゆ(淡) 4	酢 0.5	こしょう(白) 0.01	鶏手羽先(だし用) 15	ひじき 2	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
清酒 0.2	さとう(三温) 0.3	鶏肉(若5) 20	葉ねぎ(だし用) 1	鶏肉(若5) 15	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
塩 1	ハインツアール(冷) 1袋	40	にんじん(だし用) 0.5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
けずりふし(だし用) 3		じゃがいも 30	しょうが(だし用) 0.3	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
水 130		にんじん 15	にんにく(だし用) 0.2	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
厚揚げ(ミニ・冷) 30		0.03	でんぶん 0.5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
豚肉(スライス) 15		しょうゆ(淡) 2	水 130	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
しょうが 0.3		ぶどう酒(白) 1	じゃがいも 35	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
しょうゆ(濃) 1		塩 0.6	豚肉(細切) 5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
清酒 0.5		こしょう(白) 0.02	にんじん 20	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
たけのこ(水煮) 3		ガーリック 0.02	しょうが 0.3	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
葉ねぎ 3		鶏手羽先(だし用) 10	にんにく 0.1	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
干し椎茸(スライス) 0.3		にんじん(だし用) 0.5	いりごま 0.5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
サラダ油 0.5		たまねぎ(だし用) 0.5	ごま油 0.5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
しょうゆ(濃) 1.6		ベーリーフ 0.03	しょうゆ(濃) 2	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
さとう(三温) 1.2		水 120	さとう(三温) 0.8	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
清酒 0.5			清酒 0.5	ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	
水 10				ピーマン 10	水 120	水 120	水 130	水 130	水 130	水 130	

※ 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(体の調子をとどめる食品 ビタミン・ミネラル)



※「\*」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いくても、「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。

学校給食費: 1食あたり 250円

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)

「夏野菜について」  
 夏が「旬」の野菜には、「なす、きゅうり、えだまめ、ズッキーニ、ピーマン、トマト」などがあります。給食の献立にもたくさん登場します。  
 (※旬とは、それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期)

「七夕」  
 7月7日は、「七夕」です。この日の夜、天の川の兩岸にある「彦星」と「織姫」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。給食では、7月7日に「そうめん汁」が登場します。

「たこめし」(半夏生)  
 「夏至」から数えて11日目頃からの5日間が半夏生です。今年、7月2日(土)です。土曜日のため、給食では、7月1日に「たこめし」が登場します。

