

令和4年度(4月11日～4月22日)

4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	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	
献立名	牛乳 白飯 そばろ煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 もち麦めし 八宝菜 マーボーはるさめ	牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 鶏肉の煮物 はりはり大根	牛乳 白飯 沢煮椀 さわらのからあげ だいにんのあえもの	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ホワイトシチュー コーンソテー	牛乳 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 もち麦めん汁 たけのこのみそ炒め	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ ぶどうかん	牛乳 白飯 もずく汁 きびなこのからあげ きゃべつをあえもの	牛乳 たけのこごはん 豚汁 ぜんまいの炒め煮	
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 じゃがいも 80 たまねぎ 60 にんじん 25 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 みりん 1 水 20 ほうれんそう 20 緑豆もやし 20 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 70 もち麦 8 水 105 豚肉(スライス) 20 いしか(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 15 水 20 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 でんぶん 2 水 40 はるさめ 5 鶏挽肉(粗) 10 たまねぎ 10 にんじん 5 にら 3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 きゃべつ 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 たけのこ(水煮) 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 鶏肉(若5) 60 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 切干大根 4 しらす干し 2 にんじん 5 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 20 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 さわら(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 だいこん 40 いりごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 食パン(60/80/100) 1袋 いちご 40 てんさい糖 8 レモン果汁 0.1 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 ペーリーフ 0.03 水 50 ホールコーン(冷) 30 米油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 108 牛肉(細切) 25 ぜんまい(水煮) 15 しょうが 0.3 にんにく 0.2 いりごま 1 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 大豆もやし 20 ほうれんそう 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 わかめ(乾) 0.6 えび(80-120・冷) 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 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 120	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もち麦めん汁 10 油あげ(冷) 5 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 パセリ(乾) 0.03 干し椎茸(スライス) 9 ぶどう酒(白) 2 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 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 ペーリーフ 0.03 水 120 豚肉(細切) 20 きゃべつ 15 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 みそ(赤) 4 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 15 パセリ(乾) 0.03 干し椎茸(スライス) 9 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 120 ガーリック 0.02 きびなご(冷) 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 たけのこ(新物) 20 油あげ(冷) 2 にんじん 5 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 豚肉(スライス) 25 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つきこんにやく 10 こぼろ(きさがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 あごだし 0.5 水 120 ぜんまい(水煮) 25 油あげ(冷) 3 にんじん 3 いりごま 0.5 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 ぶどう果汁 25 寒天(フレック) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 たけのこ(新物) 15 豚肉(細切) 20 きゃべつ 15 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 みそ(赤) 4 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 たけのこ(新物) 15 豚肉(細切) 20 きゃべつ 15 しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 みそ(赤) 4 しょうゆ(濃) 0.5 さとう(三温) 0.5
	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/たんぱく質	602kcal 21.2g	575kcal 25.2g	553kcal 26.5g	671kcal 28.3g	587kcal 20.6g	533kcal 22.2g	529kcal 19.1g	584kcal 22.9g	550kcal 20.7g	532kcal 21.2g	

「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。

栄養三色(O)
 <食品を栄養価の働きにより、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)



たけのこのみそ炒めに使用するたけのこ(新物)が入手困難な場合はたけのこ(水煮)に変更となります。

たけのこごはんはに使用するたけのこ(新物)が入手困難な場合はたけのこ(水煮)に変更となります。

知っていますか? 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物、年齢や人によってさまざまです。

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 21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、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。

