

令和4年度(5月2日～5月18日)

5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。

Table with 11 columns for days (2日(月) to 18日(水)) and rows for menu items and quantities. Includes a nutrition table at the bottom with kcal and g values for each day.

材料名および使用量 (g)

栄養三色 (O)
<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)
O...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。

新緑の香りを感じよう
若葉がまぶしい季節です。鮮やかな緑色の食材が食卓を彩ります。アスパラガス・さやいんげん・グリーンピースなど、旬をむかえた野菜を取り入れています。
Image of asparagus and peas.

交互に食べましょう
ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。
Diagram showing a bowl of rice and a plate of small portions of side dishes.

学校給食は「生きた教材」です
学校給食は食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。
Image of a chef and a student.

日・曜	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 魚のからあげトロトロあんかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトロトロ煮	牛乳 豆ごはん かきたま汁 きやべつ鶏そぼろ煮 みかんかん	牛乳 白飯 そうめん汁 かんぴょうの炒め煮	牛乳 白飯 中華スープ かつおの新玉ソース	牛乳 牛丼 白飯 牛丼の具 じゃがいものみそ汁 もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ちんげん菜の煮びたし	牛乳 白飯 うずら卵のわかめスープ チャブチェ	牛乳 白飯 わかめ汁 豚キムチ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ じゃがいものオイスターソース炒め
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
	精白米 75	精白米 50	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	もち米 20	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101	水 101
	ぶ 1.5	グリーンピース 10	そうめん 10	豚肉(細切) 20	牛肉(スライス) 25	豚肉(短冊・小) 20	うずら卵(水煮) 25	わかめ(乾) 0.6	平めんビーフン 10
	わかめ(乾) 0.5	塩 0.8	えび(80～120・冷) 15	緑豆もやし 15	たまねぎ 45	ちくわ 10	わかめ(乾) 0.6	貝柱(冷) 20	鶏肉(若5) 20
	にんじん 15	清酒 5	清酒 1	にんじん 15	糸こんにやく 10	じゃがいも 70	豚肉(スライス) 15	清酒 1	たまねぎ 20
	みつば 3	水 83	油あげ(冷) 5	葉ねぎ 5	サラダ油 0.5	たまねぎ 50	にんじん 15	にんじん 15	にんじん 15
	干し椎茸(スライス) 0.5	*鶏卵 25	にんじん 15	干し椎茸(スライス) 0.5	しょうゆ(濃) 3	にんじん 20	緑豆もやし 15	たまねぎ 15	ちんげん菜 15
	しょうゆ(淡) 4	豆腐(冷) 25	たまねぎ 10	しょうゆ(淡) 4	さとう(三温) 1.5	グリーンピース 3	しょうゆ(淡) 4	しょうゆ(淡) 4	干し椎茸(スライス) 0.5
	清酒 1	にんじん 15	葉ねぎ 5	清酒 1	みりん 0.5	サラダ油 1	清酒 1	清酒 1	しょうが 0.3
	塩 0.2	葉ねぎ 5	しょうゆ(淡) 4	塩 0.2	じゃがいも 20	しょうゆ(濃) 4.5	塩 0.2	塩 0.2	サラダ油 1
	けずりぶし(だし用) 2	しょうゆ(淡) 5	清酒 1	こしょう(黒) 0.02	油あげ(冷) 5	さとう(三温) 3	けずりぶし(だし用) 2	けずりぶし(だし用) 2	しょうゆ(淡) 4
	こんぶ(だし用) 0.5	清酒 1	けずりぶし(だし用) 2	ガーリック 0.02	わかめ(乾) 0.5	みりん 1	煮干し(だし用) 1	水 120	清酒 1
	水 130	塩 0.2	こんぶ(だし用) 0.5	煮干し(だし用) 1	にんじん 15	水 20	こんぶ(だし用) 0.5	水 120	塩 0.4
	にぎす(開・冷) 2枚	けずりぶし(だし用) 3	水 130	かんづ(だし用) 0.5	葉ねぎ 5	ちんげん菜 30	水 120	水 120	こしょう(白) 0.02
	上新粉 8	でんぷん 1	かんづ(乾) 3.5	水 120	みそ(赤) 9	油あげ(冷) 5	はるさめ(チャブチェ) 8	ばくさいキムチ 5	ガーリック 0.02
	てんぷら油 8	水 130	牛肉(スライス) 15	かつお(一口・冷) 50	にんじん 5	にんじん 5	牛肉(細切) 10	豚肉(スライス) 25	グリーンピース 0.02
	たまねぎ 20	きやべつ 30	にんじん 10	しょうが 1	けずりぶし(だし用) 2	にんじん 5	たまねぎ 10	緑豆もやし 15	煮干し(だし用) 1
厚揚げ(ミニ・冷) 15	鶏挽肉(粗) 7	にら 5	しょうゆ(濃) 2	煮干し(だし用) 1	しょうゆ(淡) 1.5	牛肉(細切) 10	にら 5	こんぶ(だし用) 0.5	
しめじ 10	にんじん 5	干し椎茸(スライス) 0.5	でんぷん 6	水 120	みりん 0.5	にんじん 5	ごま油 0.5	水 130	
しょうゆ(淡) 2.7	しょうが 0.1	しょうが 0.3	てんぷら油 3	緑豆もやし 50	けずりぶし(だし用) 1	にら 3	しょうゆ(濃) 1	じゃがいも 30	
みりん 2.2	サラダ油 0.5	サラダ油 0.5	たまねぎ 30	しょうゆ(淡) 2	水 5	くらげ(乾) 0.2	清酒 0.5	牛肉(細切) 20	
けずりぶし(だし用) 1	清酒 1	しょうゆ(濃) 2	酢 2	酢 0.5	辛子 0.03	にんにく 0.2	塩 0.1	葉ねぎ 3	
でんぷん 0.6	さとう(三温) 0.5	さとう(三温) 1	しょうゆ(淡) 2	さとう(三温) 0.2		いりごま 0.5	こしょう(黒) 0.01	にんにく 0.1	
水 5	しょうゆ(濃) 0.5	水 10	さとう(三温) 2			ごま油 0.5	きゅうり 30	ごま油 0.5	
	塩 0.3		清酒 1			しょうゆ(濃) 2	しょうゆ(淡) 1.2	しょうゆ(濃) 1.5	
	でんぷん 0.5					さとう(三温) 0.8	酢 0.5	さとう(三温) 0.5	
	みかん果汁 25					塩 0.1	さとう(三温) 0.1	オイスターソース 0.5	
	寒天(フレーク) 0.6					こしょう(黒) 0.01			
	さとう(上白) 5								
	水 25								

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)

グリーンピースが入
手困難な場合はさ
やいんげんに変更
になります

食事の時は
背中ピン!



見た目もよく、食
べやすい姿勢です。
背中を曲げた姿勢に
ならないように注意
しましょう。

給食当番の身じたく
チェック



ぼうしにかみの毛
をきちんと入れた
清潔な白衣を着て
いる

マスクは鼻までお
おっている

つめを短く切っ
ている

手を石けんできれ
いに洗った

友だちが食物アレルギーだったら

食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに先生に知らせましょう。



食事前後の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、感染症や食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前と後には石けんできれいに洗うようにしましょう。

