

令和5年度(7月3日～7月19日)

7月学校給食献立表

川西市中学校給食センター ※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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	
献立名	牛乳 カレーうどん チキンハムときゃべつの炒め煮 みかんかん	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 高野豆腐の含め煮 きゃべつのおかか和え	牛乳 白飯 ざくざく汁 豚肉のしょうが炒め きゅうりなます エゴ昆布	牛乳 白飯 八宝菜 鶏肉のからあげ えだまめ	牛乳 白飯 そうめん汁 なすのそぼろ煮 きゅうりのしょうが和え	牛乳 白飯 野菜スープ ハムカツ ラタトゥイユ エゴ昆布	牛乳 白飯 わかめスープ びびんバ(合挽肉) びびんバ(野菜)	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉のみそ煮 きゃべつのおかか和え	牛乳 白飯 かきたま汁 はものかばやき きゅうりの梅和え	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 さわらの塩焼き 切干大根の煮物	牛乳 コーンライス いも団子汁 さけのからあげ ポテトサラダ(甘酢)	牛乳 白飯 ワンタンスープ ワンタンスープ 中華そば ハンパンスー	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 80 うどん(冷) 60 豚バラ(スライス) 25 たまねぎ 20 にんじん 10 葉ねぎ 5 米油 1 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 でんぷん 1 水 100 *チキンハム(短冊) 15 きゃべつ 35 米油 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 みかん果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 100 たまねぎ 35 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 *高野豆腐(1/20) 5 *鶏肉(若5) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 さやいんげん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 *さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 水 20 きゃべつ 45 きゅうり 5 花かつお 0.6 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 100 ちくわ 20 *豆腐(冷) 20 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 10 つきこん(やく) 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 みりん 0.8 塩 0.2 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *豚肉(スライス) 45 たまねぎ 25 葉ねぎ 5 しょうが 0.8 米油 1 しょうゆ(濃) 4 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 きゅうり 45 酢 2.2 さとう(三温) 1.2 塩 0.2 カット昆布(再利用) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 精白米 100 ちくわ 20 たまねぎ 40 きゃべつ 20 緑豆もやし 20 ちんげん菜 10 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 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) 3.5 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.03 米油 0.5 水 2.5 *鶏肉(粗) 20 にんじん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぷん 0.5 水 5 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.01 上新粉 6 オリーブ油 8 えだまめ 15 塩 0.2	牛乳 1本 精白米 100 そうめん 10 *油あげ(冷) 5 まいたけ 5 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.6 けずりふし(だし用) 2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 なす 45 *鶏挽肉(粗) 20 にんじん 5 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぷん 0.5 水 5 きゅうり 45 しょうが 0.2 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 みりん 0.6	牛乳 1本 精白米 100 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20 ちんげん菜 10 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 水 130 *合挽肉(4.8) 25 切干大根 20 しょうが 0.2 にんにく 0.2 *パン粉 12 てんぷら油 8 なす 10 たまねぎ 15 ズッキーニ 10 ピーマン 5 パジル 0.4 にんにく 0.2 オリーブ油 0.5 トマト(水煮) 15 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *豆腐(冷) 25 ちくわ 20 にんじん 10 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 *豚バラ(スライス) 60 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 きゃべつ 50 あおのり 0.1 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 水 140 *鶏卵 20 たまねぎ 30 わかめ(乾) 10 いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 *切干大根 6 にんじん 10 さやいんげん 10 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 水 2.5 きゅうり 40 うめびしお 2 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 80 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 *いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 6 こしょう(黒) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 *さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 けずりふし(だし用) 1 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 *いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 6 こしょう(黒) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 *さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 けずりふし(だし用) 1 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 *いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 6 こしょう(黒) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 *さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 けずりふし(だし用) 1 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 *いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 6 こしょう(黒) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 *さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 けずりふし(だし用) 1 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 100 ホールコーン(冷) 20 塩 0.1 *いももち(冷) 30 *厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 6 こしょう(黒) 4.5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 *さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 けずりふし(だし用) 1 ホールコーン(冷) 5 酢 3 さとう(三温) 1 米油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.01
エネルギー/たんぱく質	685kcal 20.6g	627kcal 22.5g	679kcal 27.2g	800kcal 28.4g	630kcal 21.2g	793kcal 23.6g	650kcal 21.5g	804kcal 25.7g	634kcal 28.2g	681kcal 28.0g	769kcal 29.1g	649kcal 22.1g	

中学校給食センターのホームページを開設しています。  
www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusokuc

※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)



※ 「\*」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくら、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、まつたけ、ゼラチン、アーモンド)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。

## 7月2日(日)は半夏生

「半夏至(はんげしょう)」とは夏至から数えて11日目の日のことです。

農家では、だいたいこの日までに、農作業を一段落させ、関西では疲労回復に効果があるタウリンが豊富な「たこ」を食べ、体をやすめるそうです。

この習慣には、「稲の根がたこの足のよう四方八方にしっかりと大地にひろがり、じょうぶに育ち根付きますように」や「稲穂がたこの足(吸盤)のように豊かに実りますように」との願いが込められています。

半夏生の日食べるものは香川県はうどん、福井県は鯖、長野県では芋汁、愛知県の一部では、不老長寿の実とされる無花果(いちじく)に豊作祈願の田楽に由来する田楽味噌をかけた「無花果田楽」を食べるなど日本各地で様々な風習があります。給食では、7月3日(月)に、香川風にちなんで、カレーうどんを献立に取り入れました。

## 7月7日(金)は七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機(はた)を織るのが上手な織女(しよくじょ)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離れてしまったといわれています。

現代の七夕は五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



## 祇園祭は鰻祭

鰻(はも)は「梅雨の雨水を飲んでおいしくなる」といわれ梅雨明け頃があぶらがのって一番おいしいそうです。

京都の祇園祭(ぎおんまつり)は、疫病の退散を願って始まったと言われており、別名「鰻祭」とも呼ばれ祭のごちそうとして、はも料理がよく食べられます。

鰻はとても生命力のある魚で、海のない京都でも瀬戸内や明石から生きたまま運ばれてきたほどです。祇園祭で生命力の強い鰻を食べ、疫病退散を願う祇園祭の料理として定着したことが、京都の夏と言えば、鰻料理となった理由のようです。

## 夏の食生活

### 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。また、食欲がないときはのどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。



## 夏休みのお昼ごはんにいかがですか? ~7月の献立より~

### ラタトゥイユ

下準備等	材料	約4人分(g)
半月切り	なす	50
半月切り	たまねぎ	80
半月切り	ズッキーニ	50
角切り	ピーマン	30
みじん切り	バジル	少々
みじん切り	にんにく	少々
	オリーブ油	適量
	トマト(水煮)	80
	塩	少々
	こしょう(白)	少々

#### (作り方)

1. オリーブ油でにんにくを炒める。
2. たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、なすを炒め、トマト(水煮)を加えて煮込む。
3. 塩、こしょうで味を整え、バジルを加える。

冷蔵庫で冷やし、パン(バケットなど)にはさんで食べてもおいしいですよ!

### なすのそぼろ煮

下準備等	材料	約4人分(g)
半月切り	なす	250
	鶏挽肉	100
いちょう切り	にんじん	30
	米油	適量
	濃口しょうゆ	大さじ1
	三温糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	水	30

#### (作り方)

1. 米油で鶏挽肉を炒める。
2. にんじん、なすを炒め、三温糖、濃口しょうゆ、みりんを加えて煮込む。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。