

令和6年度(6月3日～6月19日)

6 月 中学校給食献立表

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)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
献立名	牛乳 白飯 にらたま汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 小松菜のおかか和え	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 豚じゃが 三色和え 味付け小魚	牛乳 もち麦入りごはん いも団子汁 さわらの塩焼き きゅうりの肉味噌炒め	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 豚肉となすの煮物 はりはり大根	牛乳 白飯 すまし汁 いかの甘辛煮 野菜とささみのポン酢和え	牛乳 菜飯 そうめん汁 子持ち焼きししゃも 五目豆	牛乳 白飯 マーボー豆腐 ポークしゅうまい もやし炒め	牛乳 白飯 なすのみそ汁 あじのフライ きんぴら	牛乳 白飯 レタススープ ハンバーグ 甘酢ポテトサラダ	牛乳 白飯 わかめ汁 牛肉のごまみそ炒め きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 とうがんのみそ汁 鶏肉の塩麹焼き ツナとにんじんの炒め煮	牛乳 白飯 ひよこ豆のスープ 白身魚のバジル焼き フレンチサラダ	牛乳 白飯 ビーフン汁 豚肉のしょうが炒め わかめときゅうりの酢の物
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 鶏卵 20 にら 10 たまねぎ 10 にんじん 5 まいたけ 5 えのきだけ 5 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 でんぶん 1 水 130 * 鶏肉(煮20・度つき) 80 でんぶん 8 てんぷら油 10 さとう(三温) 3.5 しょうゆ(濃) 3.5 みりん 0.85 こまつな 25 きやべつ 20 にんじん 10 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 水 140 たまねぎ 30 * 豆腐(冷) 10 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚挽肉 20 じゃがいも 30 たまねぎ 15 糸こんにゃく 5 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 95 もち麦 5 水 140 * いももち(冷) 30 * 厚揚げ(冷) 30 たまねぎ 20 にんじん 20 葉ねぎ 10 葉ねぎ 5 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 きやべつ 30 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100 水 140 * 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20 葉ねぎ 5 葉みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(スライス) 15 なす 45 にんじん 5 米油 0.5 きゅうり 40 * 鶏挽肉(粗) 10 みそ(赤) 7.4 みりん 0.5 水 15 きやべつ 40 にんじん 5 ほうれんそう 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 味付け小魚 1袋	
	※ 「*」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。												
	※ 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(熱や力のもコラムコラムとなる食品 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)												
	旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬 旬												
	にら 味付け小魚 牛乳 切干大根 いか ししゃも あじ なす 冬瓜												
	エネルギー/たんぱく質 860kcal 31.0g 652kcal 23.5g 775kcal 32.9g 624kcal 20.0g 616kcal 30.0g 672kcal 27.3g 828kcal 32.1g 839kcal 30.9g 690kcal 27.6g 663kcal 23.5g 793kcal 33.5g 604kcal 25.3g 696kcal 26.7g												

旬

にら

旬

味付け小魚

旬

牛乳

旬

切干大根

旬

いか

旬

ししゃも

旬

あじ

旬

なす

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

冬瓜

旬

歯と口の健康週間 6月4日～10日

みなさんは食事のとき、よくかんで食べていますか？ よくかんで食べる事は歯と口だけでなく全身の健康に良いことです。よくかんで食べると唾液がたくさん出るのでむし歯予防になったり、消化・吸収をよくしたり、また、満腹感が得られて食べすぎを防ぐことができます。給食には、歯と口の健康週間の期間中、よくかんで食べる食材や、歯や骨の材料になるカルシウムを多く含む食品がたくさん登場します。よくかんで食べることを意識しながら給食をいただきましょう。

《 学校給食費の請求 》

年額を9回に分け、7月からの毎月請求となります。
口座振替の方は口座残高の確認をお忘れなくお願いします。

令和6年度(6月20日～6月28日)

6 月 中学校給食献立表

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	20日(木)			21日(金)			24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)		
献立名	牛乳 白飯 八宝菜 春巻き たたききゅうり			牛乳 発芽玄米入りごはん ポークカレー ツナサラダ チーズ(キッス)			牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鶏肉のレモンソース焼き もやしのピリ辛和え			牛乳 白飯 カレーうどん ごぼうのみそつくだ煮 いりどりお浸し			牛乳 白飯 わかめスープ メルルーサのピリカラフル ビーフンサラダ			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 鶏肉とごぼうのごまだれ煮 ほうれんそうのしらす和え			牛乳 白飯 とうがんとみそカツ きやべつサラダ		
	エコ昆布																				
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	○
	精白米	100	□	精白米	95	□	精白米	100	□	精白米	80	□	精白米	100	□	精白米	100	□	精白米	100	□
	水	140		発芽玄米	7	□	水	140		水	112		精白米	140		精白米	140		精白米	140	
	* 豚バラ(スライス)	25	□	* 豚バラ(スライス)	20	□	* 豆腐(冷)	15	□	* うどん(冷)	60	□	わかめ(乾)	0.6	□	* 豆腐(冷)	25	□	* 鶏肉(若5)	20	□
	ちくわ	10	□	たまねぎ	45	△	にんじん	10	△	たまねぎ	20	△	貝柱(冷)	25	□	* 油あげ(冷)	5	□	にんじん	15	△
	たまねぎ	40	△	じゃがいも	30	□	えのきだけ	10	△	にんじん	10	△	清酒	1.5	□	わかめ(乾)	0.5	□	葉ねぎ	5	△
	きやべつ	25	△	にんじん	20	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	20	△	緑豆もやし	20	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△
	緑豆もやし	20	△	しょうが	0.8	△	みそ(赤)	10	□	しょうゆ(淡)	3	□	しょうゆ(淡)	4	□	にんじん	20	△	しょうゆ(淡)	4	□
	にんじん	10	△	にんにく	0.5	△	けずりふし(だし用)	2	□	しょうゆ(濃)	3	□	清酒	1	□	みそ(赤)	10	□	清酒	1	□
	たけのこ(水煮)	5	△	米油	1	□	煮干し(だし用)	1	□	清酒	1	□	塩	0.2	□	けずりふし(だし用)	2	□	塩	0.2	□
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	上新粉	7	□	水	130	□	カレー粉	0.5	□	こしょう(白)	0.02	□	煮干し(だし用)	1	□	こしょう(白)	0.02	□
	にんにく	0.3	△	* オナク(中)	7	□	* 鶏肉(若20g 皮つき)	80	□	塩	0.2	□	ガーリック	0.02	□	* 鶏肉(若10)	40	□	ガーリック	0.02	□
	ごま油	1	□	ソース(ウスター)	6	□	塩	0.2	□	こしょう(白)	0.02	□	でんぶん	1	□	ごぼう(きざきざ)	30	△	煮干し(だし用)	1	□
	しょうゆ(淡)	3.5	△	ケチャップ	4	△	レモン果汁	0.7	△	水	100	□	水	0.5	□	* いりごま	0.3	□	でんぶん	130	□
	清酒	1	□	しょうゆ(濃)	3	□	さとう(三温)	3.5	□	板こんにやく	20	△	しょうが	1	△	しょうが	0.2	□	水	1	□
塩	0.02	□	ぶどう酒(赤)	1	□	しょうゆ(濃)	3.5	□	しょうが	0.4	△	しょうゆ(淡)	1.5	△	清酒	1.5	□	米油	0.5	□	
こしょう(黒)	0.03	□	塩	0.4	□	緑豆もやし	35	△	きゅうり	10	△	でんぶん	8	□	みりん	1.5	□	さとう(三温)	3	□	
煮干し(だし用)	1	□	こしょう(黒)	0.02	□	きゅうり	10	△	* すりごま	2	□	てんぷら油	8	□	でんぶん	0.5	□	* 豚肉(カツ)	1枚	□	
でんぶん	2.5	□	パブリックパウダー	0.02	□	にんじん	5	△	米油	1	□	米油	1	□	しょうゆ(濃)	3	□	こしょう(黒)	0.04	□	
* 春巻き	1こ	△	水	85	□	しょうゆ(濃)	2	□	みそ(赤)	5	□	みそ(赤)	5	□	みりん	1.5	□	ガーリック	0.03	□	
てんぷら油	8	□	まぐろ油漬(フレーク)	15	□	しょうゆ(淡)	0.9	□	みりん	1	□	たまねぎ	10	△	でんぶん	0.5	□	* 小麦粉	5	□	
きゅうり	45	△	きやべつ	15	△	さとう(三温)	0.8	□	さとう(三温)	0.6	□	ピーマン	3	△	きやべつ	20	△	* ハンパ(中)	10	□	
しょうが	0.5	△	きゅうり	15	△	豆板醤	0.15	□	きやべつ	30	△	赤ピーマン	3	△	しょうゆ(淡)	3.75	□	てんぷら油	8	□	
酢	2	□	にんじん	5	△				にんじん	10	△	しょうゆ(淡)	3	□	しょうゆ(濃)	1.5	□	八丁みそ	4	□	
しょうゆ(淡)	1.5	□	酢	1.5	□				ほうれんそう	10	△	さとう(三温)	3	□	さとう(三温)	0.3	□	さとう(三温)	1.5	□	
さとう(三温)	1	□	しょうゆ(淡)	1.5	□				しょうゆ(淡)	2	□	酢	3	□	さとう(三温)	0.3	□	* すりごま	1.5	□	
塩	0.01	□	さとう(三温)	0.3	□				さとう(三温)	0.5	□	清酒	1.5	□	煮干し(だし用)	1	□	水	0.5	□	
ごま油	0.15	□	* チーズ(キッス)	3こ	□							こしょう(白)	0.01	□	カット昆布(だし用)	1	□	きやべつ	30	△	
																		にんじん	15	□	
																		米油	0.8	□	
																		酢	0.8	□	
																		塩	0.3	□	
																		こしょう(白)	0.01	□	



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です。

食することは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



6月は、気温や湿度も高くなり、細菌が増える条件がそろってくるため、食中毒の発生が心配されます。手洗い等の衛生面に気をつけましょう。

学校給食の衛生管理

学校給食では食中毒予防のために衛生管理を徹底しています。清潔な施設、手洗い、食品の取り扱いなどさまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶ唾液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上(二枚貝などは85～90℃で90秒間以上)になるようにしています。



衛生管理のプロ



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰しましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

