

令和6年度(7月1日～7月10日)

7月 小学校給食献立表

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(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)			9日(火)			10日(水)		
献立名	牛乳 たこめし もずく汁 豚肉となすの煮物			牛乳 白飯 わかめ汁 チャブチェ			牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが炒め えだまめ			牛乳 白飯 レタススープ 魚の夏野菜あんかけ わかさぎのからあげ 夏野菜あんかけ			牛乳 白飯 たなばた汁 とうがんのそぼろ煮 冷凍みかん			牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 ピーマンの炒め煮 アイスクリーム			牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏肉となすの揚げ煮			牛乳 とふめし 沢煮碗 きやべつの煮びたし		
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	○
	精白米	65	□	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	60	□
	発芽玄米	5	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	101	□	豆腐(冷)	15	○
	たこ(たこめし用・冷)	20	○	わかめ(乾)	0.6	○	じゃがいも	20	□	レタス	20	△	そうめん	10	□	かぼちゃ	20	△	はるさめ	7	□	さば缶	15	○
	油あげ(冷)	3	○	鶏肉(若5)	20	○	豆腐(冷)	20	○	豚肉(スライス)	10	○	オクラ	5	△	豆腐(冷)	20	○	豚肉(細切)	20	○	油あげ(冷)	3	○
	にんじん	5	△	にんじん	15	△	油あげ(冷)	5	○	* 鶏卵	20	○	えび(80～120・冷)	15	○	油あげ(冷)	5	○	きゅうり	15	△	ごぼう(ささがき)	3	△
	干し椎茸(スライス)	0.3	△	緑豆もやし	15	△	わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	10	△	清酒	1		わかめ(乾)	0.5	○	にんじん	10	△	にんじん	3	△
	しょうゆ(淡)	7		しょうゆ(淡)	4		にんじん	15	△	しょうゆ(淡)	4		油あげ(冷)	5	○	にんじん	15	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	しょうゆ(濃)	4	
	清酒	5		清酒	1		葉ねぎ	5	△	清酒	1		にんじん	15	△	葉ねぎ	5	△	しょうゆ(淡)	4		しょうゆ(淡)	2	
	けずりふし(だし用)	1		塩	0.2		みそ(赤)	9	○	塩	0.2		なす	10	△	みそ(赤)	9	○	清酒	1		みりん	1	
	こんぶ(だし用)	0.5		けずりふし(だし用)	2		けずりふし(だし用)	2		こしょう(白)	0.02		しょうゆ(淡)	4		けずりふし(だし用)	2		塩	0.2		水	74	
	水	83		水	130		煮干し(だし用)	1		ガーリック	0.02		しょうゆ(淡)	4		煮干し(だし用)	1		こしょう(白)	0.02		豚肉(細切)	20	○
	もずく(冷)	10	○	はるさめ(チャブチェ)	8	□	水	120		煮干し(だし用)	1		けずりふし(だし用)	2		水	120		ガーリック	0.02		ゆば(乾)	2	○
	豆腐(冷)	20	○	牛肉(細切)	15	○	豚肉(スライス)	30	○	こんぶ(だし用)	0.5		こんぶ(だし用)	0.5		ビーマン	20	△	煮干し(だし用)	1		にんじん	15	△
	にんじん	15	△	たまねぎ	10	△	たまねぎ	10	△	でんぶん	1	□	水	130		牛肉(細切)	15	○	こんぶ(だし用)	0.5		たけのこ(水煮)	10	△
	葉ねぎ	5	△	にんじん	5	△	にんじん	5	△	水	120		とうがん	45	△	たけのこ(水煮)	5	△	水	130		えのきだけ	10	△
	干し椎茸(スライス)	0.5	△	ビーマン	5	△	葉ねぎ	3	△	わかさぎ(冷)	35	○	鶏挽肉(粗)	15	○	にんにく	0.2	△	鶏肉(若10)	40	○	みつば	3	△
	麦みそ	9	○	きくらげ(乾)	0.2	△	しょうが	0.5	△	上新粉	4	□	しょうが	0.5	△	しょうが	0.2	△	でんぶん	5	□	しょうゆ(淡)	4	
	けずりふし(だし用)	2		にんにく	0.2	△	サラダ油	0.5	□	てんぷら油	5	□	しょうゆ(淡)	1.5		ごま油	0.5	□	なす	10	△	清酒	1	
	煮干し(だし用)	1		いりごま	0.5	□	しょうゆ(濃)	2.5		ズッキーニ	15	△	さとう(三温)	0.8	□	豆板醤	0.1		ビーマン	10	△	塩	0.2	
水	120		ごま油	0.5	□	さとう(三温)	1	□	ピーマン	5	△	みりん	0.5		しょうゆ(濃)	1.5		てんぷら油	8	□	けずりふし(だし用)	1		
豚肉(スライス)	10	○	しょうゆ(濃)	2		みりん	0.5		トマト	5	△	でんぶん	0.5	□	さとう(三温)	0.5	□	しょうが	0.2	△	こんぶ(だし用)	0.5		
なす	40	△	さとう(三温)	0.8		えだまめ	15	△	たまねぎ	20	△	水	5		アイスクリーム	1	○	さとう(三温)	2	□	水	120		
にんじん	5	△	塩	0.1				しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(濃)	2		みかん(冷)	1	○	しょうゆ(濃)	2		きやべつ	30	△		
にら	3	△	こしょう(白)	0.01				酢	1.5								みりん	0.5		油あげ(冷)	5	○		
サラダ油	0.5	□						さとう(三温)	1	□							水	3		にんじん	5	△		
しょうゆ(濃)	2							でんぶん	1	□										しょうゆ(淡)	1.5			
さとう(三温)	1	□						水	3											みりん	0.5			
みりん	0.5																			けずりふし(だし用)	1			
でんぶん	0.5	□																		水	5			
半夏生の行事食			※ 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)			七夏の行事食			※「※」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。			学校給食費:1食あたり 276円												
エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			エネルギー/たんぱく質			
4年 504kcal 19.9g			529kcal 19.2g			564kcal 23.0g			577kcal 22.3g			557kcal 20.7g			584kcal 19.3g			634kcal 24.0g			508kcal 21.4g			

1日(月) たこめし (半夏生の行事食)

夏至の日から数えて11日目からの5日間を半夏生(はんげしょう)といいます。今年は7月1日からが半夏生です。関西では半夏生までに田植えを終えて、たこを食べる風習があります。たこの足のようにしっかりと根がはって、米が豊作になるようにという願いが込められています。



5日(金) たなばた汁 (七夕の行事食)

7月7日は七夕です。七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。そうめんを天の川や、はたおりの糸に見立てていて、はたおりが上手な織姫のように芸事が上達するようにという願いも込められています。給食のたなばた汁には小口切りのオクラを入れて、星に見立てています。



令和6年度(7月11日～7月18日)

7月 小学校給食献立表

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(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
献立名	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 とうがんとみそ汁 はものかばやき うめえーQ	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん チキンカレー コーンソテー	牛乳 白飯 モロヘイヤと豆腐のスープ じゃがいもの中炒め きゅうりのしょうがえ	牛乳 白飯 そばろ煮 もやしのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本○ 食パン 1袋○ (60/80/100) チーズ(スライス) 1枚○ ベーコン 3○ なす 10△ たまねぎ 10△ ズッキーニ 10△ ピーマン 5△ にんじん 5△ バジル 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 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△ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 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	牛乳 1本○ 精白米 75○ 水 101 とうがん 20△ 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ 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 はも(一口・冷) 40○ でんぶん 6○ てんぷら油 6○ しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 さとう(三温) 1○ さんしょう 0.02 水 2 きゅうり 30△ うめびしお 1.5△ 花かつお 0.5○ 酢 0.5 さとう(三温) 0.3○	牛乳 1本○ 精白米 70○ 発芽玄米 5○ 水 108 鶏肉(若5) 30○ じゃがいも 60○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ りんご 5△ にんにく 0.5△ サラダ油 1○ 小麦粉 6○ バター(調) 6○ カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 ホールコーン(冷) 30△ さやいんげん 5△ 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 101 モロヘイヤ 2.5△ 豆腐(冷) 40○ * 卵卵 20○ にんじん 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 鶏手羽先(だし用) 15 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 1○ 水 120 じゃがいも 45○ 豚肉(細切) 15○ にんじん 5△ しょうが 0.4△ にんにく 0.1△ いりごま 0.5○ ごま油 0.5○ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1○ 清酒 0.5 きゅうり 30△ しょうが 0.1△ しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1○ 酢 0.8 みりん 0.5	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 緑豆もやし 50△ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2○ 辛子 0.03
		 食育の日の献立			
	エネルギー/たんぱく質 529kcal 25.4g	エネルギー/たんぱく質 597kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質 636kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 565kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質 601kcal 20.9g

夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜や果物には、水分がたっぷりと含まれています。特にウリ科の野菜は食べると体を冷やす働きがあります。7月の給食に出ている夏野菜を探してみましょう。



熱中症を予防しよう!

暑さに負けない体づくりのために自分の生活をふりかえって、何ができるか考えてみましょう。

- ☐ 早起き早寝で生活リズムを整えよう
- ☐ 朝ごはんを必ず食べよう
- ☐ こまめに水分補給しよう
- ☐ バランスのよい食事をしよう

食事からも水分や塩分を補給することができます。7月の給食は汁物や夏野菜がたくさん出ます。

12日(金) はものかばやき(祇園祭、天神祭にちなんだ献立)

はもは「梅雨の雨を飲んでおいしくなる」といわれ、梅雨が明けるころに脂がのっておいしくなります。祇園祭や天神祭ではお祭りのごちそうとしてはも料理が欠かせません。はもは梅肉といっしょに食べられることもあります。給食ではうめびしおを使ったうめーQを組み合わせています。さわやかな酸味でさっぱりと食べられます。しかし、祇園祭の期間は京都では「きゅうり封じ」といって、きゅうりを食べないという風習もあります。きゅうりの輪切りの断面の模様が八坂神社の神紋の花の形に似ていることから、八坂神社や祇園祭の関係者は畏れ多くて輪切りのきゅうりを食べないそうです。

