

令和7年度 5月 中学校給食献立表 (5月1日～5月20日)

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	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
献立名	牛乳 白飯 すまし汁 鰯のお茶ソース 五色和え	牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 鰯の新玉ソース きゅうりのしょうが和え かしわもち	牛乳 白飯 初夏のもち麦麺汁 豚肉のしょうが炒め せいだのたまじ	牛乳 白飯 ソインチュー はんぺんフライ 海藻サラダ	牛乳 白飯 すまし汁 鰯の塩焼き 浦上そばろ	牛乳 白飯 中華スープ 春巻き 拌三絲(パンサンスー)	牛乳 白飯 もち麦入りごはん キーマカレー ツナポテト チーズ(スライス)	牛乳 白飯 いわし団子汁 ごぼう天の甘辛煮 きやべつとたくあんの和え物	牛乳 白飯 クーリジシ クーブイリチー にんじんしりしり	牛乳 豆ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉の角煮 きやべつの磯香和え	牛乳 白飯 マカロニ野菜スープ ボークチャップ ツナサラダ	牛乳 白飯 はるさめスープ 焼き餃子 ナムル																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
材料名および使用量(g)	エゴ昆布					エゴ昆布					エゴ昆布																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	*ふ	1	5	あおさ(乾)	0.8	2	*もち麦めん	13	5	じゃがいも	45	5	かまぼこ	5	1	ちんげん菜	20	3	水	140		*マカロニ(ABC)	7	5	はるさめ	8	5	きゅうり	20	4	緑豆もやし	25	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	わかめ(乾)	0.5	2	たまねぎ	25	4	*油あげ(冷)	5	1	たまねぎ	45	4	わかめ(乾)	0.5	2	緑豆もやし	15	4	えのきだけ	10	3	*鶏肉(若5)	20	1	*豚肉(細切)	20	1	こまつな	20	3	にんじん	10	3	千し椎茸(スライス)	0.3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	だいこん	15	4	にんじん	10	3	たまねぎ	20	3	にんじん	20	3	だいこん	20	4	にんじん	15	3	にんにく	10	3	水	135		じゃがいも	25	5	にんじん	15	3	しょうゆ(淡)	4	4	清酒	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	にんじん	10	3	えのきだけ	10	4	にんじん	15	3	にんじん	20	3	にんにく	10	3	にんじん	15	3	葉ねぎ	5	3	ごぼう(さがき)	5	4	*豆腐(冷)	25	1	しょうゆ(濃)	2	1	しょうゆ(淡)	4	4	清酒	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	しめじ	5	4	葉ねぎ	3	3	アスパラガス	5	3	上新粉	7	5	えのきだけ	10	4	千し椎茸(スライス)	0.5	4	米油	1	6	つきこんにやく	5	4	*油あげ(冷)	5	1	しょうゆ(淡)	2	1	しょうゆ(濃)	2	1	清酒	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	みつば	3	3	みそ(赤)	10	1	しょうゆ(淡)	1.6	1	みそ(赤)	10	1	みつば	5	3	しょうゆ(淡)	1	1	上新粉	7	5	みそ(赤)	10	1	さんしょう	0.01	1	きやべつ	30	4	ごま油	0.8	6	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
しょうゆ(淡)	4	4	けずりふし(だし用)	2	2	清酒	1	1	塩	0.2	1	しょうゆ(淡)	4	4	清酒	1	1	塩	0.2	1	オリーブ油(中学校用)	7	6	こしょう(白)	0.02	1	ガーリック	0.02	1	ごま油	0.3	6	煮干し(だし用)	1	1	水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
清酒	1	1	煮干し(だし用)	1	1	けずりふし(だし用)	0.5	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	塩	0.2	1	水	130		水	130		水	130		水	130		水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.2	2	かつお(一口・冷)	60	1	水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130		水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりふし(だし用)	0.5	1	しょうが	1	4	*豚肉(スライス)	45	4	こしょう(白)	0.02	1	こしょう(白)	0.02	1	こしょう(白)	0.02	1	こしょう(白)	0.02	1	水	130		水	130		水	130		水	130		水	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カット昆布(だし用)	0.5	1	たまねぎ(濃)	2.5	5	葉ねぎ	5	3	しょうが	0.8	4	米油	1	6	*小麦粉	6	5	*豚肉(スライス)	10	1	*春巻き	1	1	てんぶら油	8	6	はるさめ	30	4	きやべつ	30	4	ごま油	0.8	6	さとう(三温)	0.3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
さわら(60・冷)	1	1	でんぶん	7	5	葉ねぎ	5	3	しょうが	0.8	4	米油	1	6	*小麦粉	6	5	*豚肉(スライス)	10	1	*春巻き	1	1	てんぶら油	8	6	はるさめ	30	4	きやべつ	30	4	ごま油	0.8	6	さとう(三温)	0.3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
塩	0.2	2	たまねぎ	20	4	葉ねぎ	5	3	しょうが	0.8	4	米油	1	6	*小麦粉	6	5	*豚肉(スライス)	10	1	*春巻き	1	1	てんぶら油	8	6	はるさめ	30	4	きやべつ	30	4	ごま油	0.8	6	さとう(三温)	0.3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.5	4	たまねぎ	20	4	葉ねぎ	5	3	しょうが	0.8	4	米油	1	6	*小麦粉	6	5	*豚肉(スライス)	10	1	*春巻き	1	1	てんぶら油	8	6	はるさめ	30	4	きやべつ	30	4	ごま油	0.8	6	さとう(三温)	0.3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
オリーブ油(中学校用)	3	6	酢	3	3	しょうゆ(濃)	1.5	5	みりん	0.5	1	しょうゆ(濃)	1.6	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ぶどう酒(白)	1	1	さとう(三温)	3	3	みりん	0.5	1	しょうゆ(淡)	1.5	1	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1	みりん	0.8	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうゆ(淡)	0.25	3	清酒	2	2	きやうり	45	4	しょうが	0.2	4	しょうゆ(淡)	4	4	さとう(三温)	1.2	5	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
粉茶	0.25	3	きやうり	45	4	しょうが	0.2	4	しょうゆ(淡)	4	4	さとう(三温)	1.2	5	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ちくわ	5	1	きやうり	45	4	しょうが	0.2	4	しょうゆ(淡)	4	4	さとう(三温)	1.2	5	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
きやべつ	20	4	しょうが	0.2	4	しょうゆ(淡)	4	4	さとう(三温)	1.2	5	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑豆もやし	15	4	しょうゆ(淡)	4	4	さとう(三温)	1.2	5	さとう(三温)	0.3	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ほうれんそう	5	3	さとう(三温)	1.2	5	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1	みりん	0.6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	3	酢	1.2	6	*いりごま	1.2	6	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1	煮干し(だし用)	1	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうゆ(淡)	1.8		かしわもち(冷)	1	5	水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10		水	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																										旬																									

※「*」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、マカダミアナッツ、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。

6つの食品群

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています

1群 たんぱく質

2群 無機質

3群 カロテン

4群 ビタミンC、他

5群 炭水化物

6群 脂質

主に体の組織をつくる

主に体の調子を整える

主にエネルギーになる

★中学校給食センターホームページ

<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>

中学校給食センターの日々の様子や
食育情報を掲載しています。

令和7年度 5 月 中学校給食献立表（5月21日～5月30日）

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	21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
献立名	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 豚肉とキャベツのしょうが炒め ひじきとじゃがいもの煮物			牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 ちくわのカレー天ぷら きやべつのおかか和え			牛乳 白飯 味噌ワナタン汁 厚揚げの香味ソース もやしのゆかり和え			牛乳 白飯 春野菜のポトフ 鶏肉のガーリック焼き きやべつサラダ			牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 豚肉のマリネ 切干大根の煮物			牛乳 白飯 わかめ汁 中華そば ピーマンサラダ			牛乳 白飯 ポテトスープ 鰯のフライ にんじんサラダ			牛乳 白飯 沢煮焼 子持ち焼きししゃも 卵の花の炒り煮		
材料名および使用量（g）	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2
	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5	精白米	100	5
	水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140		水	140	
	たまねぎ	30	4	こまつな	20	3	* ワンタン皮(乾)	12	5	* カットベーコン(短冊)	15	1	たまねぎ	30	4	わかめ(乾)	0.6	2	じゃがいも	55	5	* 豚バラ(スライス)	30	1
	* 豆腐(冷)	10	1	わかめ(乾)	0.5	2	にんじん	15	3	たまねぎ	30	4	にんじん	20	3	* 鶏肉(若5)	15	1	ホールコーン(冷)	20	4	* ゆば(乾)	2	1
	にんじん	15	3	たまねぎ	20	4	ちんげん菜	15	3	きやべつ	20	4	葉ねぎ	5	3	にんじん	15	3	たまねぎ	15	4	にんじん	15	3
	葉ねぎ	5	3	にんじん	10	3	にら	5	3	にんじん	20	3	えのきだけ	10	1	たまねぎ	15	4	にんじん	15	3	たけのこ(水煮)	10	4
	麦みそ	10	1	みそ(赤)	10	1	えのきだけ	5	4	じゃがいも	20	5	みそ(赤)	10	1	生しいたけ	0.3	4	生しいたけ	0.3	4	えのきだけ	10	4
	けずりふし(だし用)	2		けずりふし(だし用)	2		豆板醤	0.05		アスパラガス	10	3	しょうゆ(淡)	2		しょうゆ(淡)	4		* 牛乳(調)	40	2	みつば	5	3
	煮干し(だし用)	1		煮干し(だし用)	1		ごま油	0.2	6	しょうゆ(淡)	2		みそ(赤)	10	1	清酒	1		ぶどう酒(白)	1		しょうゆ(淡)	5	3
水	130		水	130		みそ(赤)	10	1	ぶどう酒(白)	1		水	130		塩	0.2		塩	0.8		清酒	1		
* 豚肉(スライス)	45	1	ちくわ	1/2本	1	けずりふし(だし用)	2		塩	0.5		* 豚肉(スライス)	30	1	けずりふし(だし用)	2		こしょう(白)	0.02		塩	0.2		
きやべつ	15	4	カレー粉	0.25		煮干し(だし用)	1		こしょう(白)	0.02		たまねぎ	20	4	水	130		ガーリック	0.02		けずりふし(だし用)	1		
しめじ	5	4	* 小麦粉	5	5	水	130		ガーリック	0.02		しょうが	0.6	4	* 豚挽肉	40	1	カット昆布(だし用)	1		カット昆布(だし用)	0.5		
しょうが	0.8	4	水	5		* 厚揚げ(ミニ・冷)	60	1	カット昆布(だし用)	1		米油	0.5	6	にんじん	10	3	水	70		水	130		
米油	1	6	てんぷら油	7	6	葉ねぎ	3	3	水	90		しょうゆ(濃)	2		葉ねぎ	5	3	いわし(開・50・冷)	1枚	1	ししゃも(冷)	2尾	2	
しょうゆ(濃)	4		きやべつ	40	4	しょうが	0.5	4	* 鶏肉(若10)	80	1	酢	2		しょうが	0.2	4	塩	0.3		* おから(冷)	15	1	
さとう(三温)	1.5	5	にんじん	5	3	しょうゆ(濃)	3.5	5	にんにく	0.5	4	さとう(三温)	1	5	にんにく	0.1	4	こしょう(白)	0.04		* 鶏肉(若5)	5	1	
みりん	0.5	5	花かつお	0.6	1	さとう(三温)	1.5	5	しょうが	0.3	4	清酒	0.5		ごま油	0.5	6	ガーリック	0.02		* 油あげ(冷)	2	1	
ひじき	2	2	しょうゆ(淡)	1.7		酢	2.5		ごま油	0.8	6	切干大根	6	4	みそ(赤)	2	1	さんしょう	0.02		つきこんにやく	3	3	
じゃがいも	25	5	さとう(三温)	0.3	5	しょうゆ(濃)	6		にんじん	10	3	にんじん	10	3	さとう(三温)	1	5	* 小麦粉	6	5	ごぼう(ささがき)	3	3	
にんじん	10	3				緑豆もやし	30	4	さとう(三温)	2	5	さやいんげん	10	3	さとう(三温)	1	5	水	8		にんじん	3	3	
つきこんにやく	10	4				きゅうり	20	4	きやべつ	30	4	干し椎茸(スライス)	0.5	4	しょうゆ(濃)	0.6		* ハン粉(中学校用)	12	5	葉ねぎ	2	2	
干し椎茸(スライス)	0.5	4				ゆかり	0.2		にんじん	20	3	しょうゆ(濃)	2.5		オイスターソース	0.3		* 干し椎茸(中学校用)	10	6	干し椎茸(スライス)	0.2	4	
米油	0.5	6				しょうゆ(淡)	0.6		酢	1		さとう(三温)	2	5	でんぶん	0.3	5	てんぷら油	10	6	米油	0.5	6	
しょうゆ(濃)	3					塩	0.2		米油	1	6	みりん	0.5		ピーマン	4	5	にんじん	30	3	さとう(三温)	2	5	
さとう(三温)	2.5	5							塩	0.3		みりん	0.5		きゅうり	35	4	まぐろ油漬(フレーク)	10	1	しょうゆ(濃)	1.25		
みりん	1								こしょう(白)	0.01		水	20		ホールコーン(冷)	10	4	きやべつ	10	4	しょうゆ(淡)	1.5		
水	3														酢	2.5		しょうゆ(淡)	1		けずりふし(だし用)	1		
															さとう(三温)	1.5		酢	0.7		水	15		
															米油	1.3	6	さとう(三温)	0.2	5				
															塩	0.2		塩	0.2					
															こしょう(白)	0.01		辛子	0.03					
																		こしょう(白)	0.01					
									</															



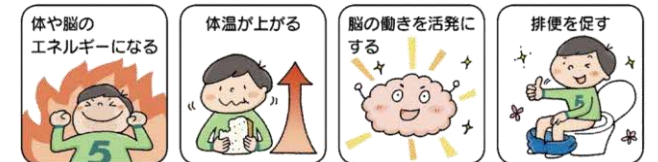
新学期が始まって一か月。元気に過ごすことは出来ていますか？
健康な毎日過ごすために、朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。



朝ごはん



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝ごはんは元気な毎日を送るためのスイッチです。



主食・主菜・副菜がそろえばっちりです。主食だけ食べている人はもう一品追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



5月5日 端午の節句



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れた風呂につかり、厄を払う風習もあります。



5月30日は「ごみゼロの日」



5月30日は「ごみゼロの日」です。「ごみゼロの日」の始まりとなった環境美化運動は、もともと愛知県豊橋市の市民が提唱したものでしたが、今では全国に広がっています。6月5日（環境の日）までを「ごみ減量・リサイクル推進週間」、6月8日（世界海洋デー）までの期間は「海ごみゼロウィーク」です。期間中は、全国的に街中でのごみ拾いや3R（リデュース、リユース、リサイクル）啓発活動、不法投棄監視パトロールなどが行われます。

中学校給食センターでは、生ごみはをディスポーザーという機械で粉砕することで生ごみの処分量を減らしています。また、5月30日の献立は、「ゆば」を作る際にできる副産物の「おから」、頭から尻尾まで丸ごと食べられる「ししゃも」を使用します。

