

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 なすのそぼろ煮 きゅうりのしょうがえ	牛乳 白飯 白いんげんのトマトスープ煮 ハムときやべつの炒め煮	牛乳 もち麦めし とうがんのみそ汁 大豆とちくわと芋の揚げ煮 きやべつのあえもの	牛乳 白飯 はるさめスープ ホイコーロー みかんかん	牛乳 ツナごはん 五目スープ ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 古代米ごはん すまし汁 がんもどきの含め煮 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 わかめスープ カレー風味の肉そぼろ きゅうりのあえもの	牛乳 白飯 ビーフシチュー コーンサラダ	牛乳 白飯 えびといかのスープ 鶏肉の南蛮漬	牛乳 白飯 なすのみそ汁 煮込みハンバーグ もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華スープ ピーマンの炒め煮
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ もち麦 3 □ 水 118	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ まぐろ油漬(フレーク) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 3 △ しょうゆ(淡) 5 △ みりん 3 △ 塩 0.3 △ 水 105	牛乳 1本 ○ 精白米 72 □ 古代米(黒米) 3 □ 塩 0.6 △ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 113
	豚肉(細切) 10 ○ じゃがいも 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ つきこんにやく 10 △ ごぼう(さががき) 5 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ 煮干し(だし用) 1 □ けずりぶし(だし用) 1 □	白いんげん(ゆで) 25 ○ ベーコン 10 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ パセリ(乾) 0.03 △ 米油 1 □ ケチャップ 8 △ ソース(ウスター) 2 △ しょうゆ(濃) 1.5 △ ぶどう酒(赤) 1 □ さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ 鶏手羽先(だし用) 1 □ 鶏手羽先(だし用) 1 □	とうがん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	はるさめ 7 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ きゅうり 15 △ にんじん 10 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 130	油あげ(冷) 5 ○ にんじん 3 △ ふ 5 △ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ みつば 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 130	古代米(黒米) 3 □ 塩 0.6 △ 水 113	わかめ(乾) 0.6 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ソース(ウスター) 1 △ ぶどう酒(赤) 1 □ こしょう(白) 0.02 △ バブリカパウダー 0.02 △ 水 75	牛肉(細切) 30 ○ じゃがいも 50 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく(養護用) 0.5 △ 米油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ ケチャップ 8 △ ソース(ウスター) 6 △ ぶどう酒(赤) 1 □ こしょう(白) 0.02 △ バブリカパウダー 0.02 △ 水 75	えび(80〜120・冷) 10 ○ いか(かこの・冷) 10 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	なす 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(淡) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	豚肉(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120
	なす 45 △ 鶏挽肉(粗) 15 ○ にんじん 5 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 △ さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 △ でんぶん 0.5 □ 水 5	さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ パブリカパウダー 0.02 △ 鶏手羽先(だし用) 1 □ にんじん(だし用) 0.5 △ たまねぎ(だし用) 0.5 △ ペーリーフ 0.03 △ 水 80	じゃがいも 20 □ でんぶん 4 □ ちくわ 15 ○ てんぷら油 3 □ すりごま 0.3 □ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 △ 清酒 1 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 △ 酢 0.5 △ さとう(三温) 0.2 □	きやべつ 30 △ 豚肉(細切) 20 ○ ピーマン 3 △ にんにく(養護用) 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 △ しょうゆ(濃) 1 △ でんぶん 0.3 □ みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	がんとどき(1個づつ・冷) 1 □ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120	がんとどき(1個づつ・冷) 1 □ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120	豚挽肉 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ピーマン 10 △ カレー粉 0.4 △ しょうゆ(濃) 3 △ さとう(三温) 1 □ きゅうり 30 △ すりごま 1 □ しょうゆ(淡) 1.5 △ 酢 1 △ さとう(三温) 0.1 □	牛肉(細切) 30 ○ じゃがいも 50 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく(養護用) 0.5 △ 米油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ ケチャップ 8 △ ソース(ウスター) 6 △ ぶどう酒(赤) 1 □ こしょう(白) 0.02 △ バブリカパウダー 0.02 △ 水 75	えび(80〜120・冷) 10 ○ いか(かこの・冷) 10 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	なす 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(淡) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	豚肉(細切) 20 ○ 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120
	きゅうり 35 △ しょうが(養護用) 0.1 △ きやべつ 3 △ さとう(三温) 1 □ 酢 0.8 △ みりん 0.5 △	ハム 15 ○ きやべつ 40 △ 米油 0.5 □ 塩 0.3 △ こしょう(白) 0.01 △ ガーリック 0.01 △	さとう(三温) 0.2 □	みかん果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	ゆば(乾) 2 ○ きやべつ 35 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 2 △ みりん 0.5 △ 花かつお 0.5 ○	がんとどき(1個づつ・冷) 1 □ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120	がんとどき(1個づつ・冷) 1 □ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 △ 清酒 1 △ 塩 0.2 △ こしょう(白) 0.02 △ ガーリック 0.02 △ ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 □ こんぶ(だし用) 0.5 △ 水 120	豚挽肉 30 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ピーマン 10 △ カレー粉 0.4 △ しょうゆ(濃) 3 △ さとう(三温) 1 □ きゅうり 30 △ すりごま 1 □ しょうゆ(淡) 1.5 △ 酢 1 △ さとう(三温) 0.1 □	牛肉(細切) 30 ○ じゃがいも 50 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく(養護用) 0.5 △ 米油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ ケチャップ 8 △ ソース(ウスター) 6 △ ぶどう酒(赤) 1 □ こしょう(白) 0.02 △ バブリカパウダー 0.02 △ 水 75	えび(80〜120・冷) 10 ○ いか(かこの・冷) 10 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120	なす 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(淡) 5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 △ 水 120
	エネルギー/たんぱく質 527kcal 20.0g	エネルギー/たんぱく質 580kcal 19.5g	エネルギー/たんぱく質 582kcal 18.8g	エネルギー/たんぱく質 549kcal 20.5g	エネルギー/たんぱく質 541kcal 22.1g	エネルギー/たんぱく質 529kcal 17.7g	エネルギー/たんぱく質 527kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 688kcal 21.9g	エネルギー/たんぱく質 594kcal 23.7g	エネルギー/たんぱく質 608kcal 25.2g	エネルギー/たんぱく質 512kcal 19.6g

学校給食費:1食あたり 302円

※栄養三色(□○△)

<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

- ・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
- ・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
- △・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。毎日の食事をおいしく食べて、元気に過ごすためには、歯と口の健康を守ることは大切です。4日の給食では、主食は、精白米だけでなくもち麦を少量まぜて、歯ごたえを感じるように、もち麦めしにしています。また、毎日の牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。そして、食事のあとは、ていねいに歯みがきをしてむし歯を予防しましょう。



川西市産の野菜を給食に使用しています ～地産地消のとりくみ～

川西市の学校給食では、できるだけ子どもたちに近いところで作られた食材を使用しています。川西市の生産者の方々は、子どもたちが元気に大きく成長することを願って、一生懸命、心をこめて野菜を育ててくださっています。6月は、じゃがいも、たまねぎ、トマトを使用する予定です。川西市産の野菜を使用する時は、子どもたちに地産地消通信で紹介します。子どもたちは、新鮮な野菜を食べることができ、育ててくださった生産者の方々の顔もわかり、安心です。そのおかげで、子どもたちの食に対する関心が、とても高くなっています。



令和7年度

6 月 学校給食献立表

川西養護学校

※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	17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)				23日(月)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)				30日(月)			
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 糸こんの炒め煮 きやべつの煮びたし				牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 さけのからあげ グリーンサラダ				牛乳 白飯 もち麦めん汁 きんぴら ピーチかん				牛乳 カレーライス 白飯 トマト入りキーマカレー きゅうりサラダ				牛乳 シシジュシー もずく汁 にんじんしりしり				牛乳 白飯 わかめ汁 マーボーなす ぶどうかん				牛乳 白飯 すまし汁 チキンカツ きやべつサラダ				牛乳 白飯 肉じゃが ちんげん菜の煮びたし				牛乳 食パン ポテトスープ ツナサラダ				牛乳 白飯 ラーメン 五目炒め煮 りんごかん			
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇		牛乳	1本	〇					
	精白米	75	〇		精白米	75	〇		精白米	75	〇		精白米	75	〇		精白米	65	〇		精白米	75	〇		精白米	75	〇		精白米	75	〇		食パン(100)	1袋	〇	精白米	60	〇		
	水	113			水	113			水	113			水	113			水	5	〇		水	113			水	113			水	113			水	55	〇	水	90	〇		
	* 鶏卵	25	〇		じゃがいも	20	〇		もち麦めん	10	〇		合挽肉(4.8)	30	〇		豚肉(細切)	20	〇		わかめ(乾)	0.6	〇		豆腐(冷)	20	〇		牛肉(細切)	20	〇		ベーコン	5	〇	中華めん(冷)	40	〇		
	豆腐(冷)	25	〇		豆腐(冷)	20	〇		油あげ(冷)	5	〇		大豆(乾)	10	〇		こんぶ(糸)	1	〇		わかめ(乾)	0.5	〇		わかめ(乾)	0.5	〇		じゃがいも	80	〇		ホールコーン(冷)	20	△	豚肉(細切)	20	〇		
	にんじん	15	△		油あげ(冷)	5	〇		たまねぎ	20	△		たまねぎ	50	△		にんじん	10	△		清酒	1			にんじん	15	△		たまねぎ	40	△		たまねぎ	15	△		にんじん	15	△	
	みつば	3	△		にんじん	15	△		にんじん	15	△		にんじん	20	△		干し椎茸(スライス)	0.5	△		清酒	1			干し椎茸(スライス)	0.5	△		糸こんにゃく	35	△		にんじん	15	△		にんじん	15	△	
	しょうゆ(淡)	5			葉ねぎ	5	△		葉ねぎ	3	△		トマト	10	△		米油	1	〇		緑豆もやし	15	△		みつば	3	△		にんじん	25	△		みつば	3	△		にんじん	15	△	
	清酒	1			みそ(赤)	9	〇		干し椎茸(スライス)	0.5	△		りんご	5	△		しょうゆ(淡)	4			しょうゆ(淡)	4			しょうゆ(淡)	4			米油	1	〇		牛乳(調)	40	〇		葉ねぎ	3	△	
	塩	0.2			けずりぶし(だし用)	2			しょうゆ(淡)	3			にんにく(養護用)	0.3	△		みりん	2			清酒	1			しょうゆ(濃)	5.5			しょうゆ(濃)	5.5			ぶどう酒(白)	1			しょうゆ(淡)	4		
	けずりぶし(だし用)	3			水	120			しょうゆ(濃)	1			米油	1	〇		塩	0.2			塩	0.2			塩	0.2			さとう(三温)	3	〇		塩	0.8			清酒	1		
	でんぶん	1	〇		さけ(角・冷)	50	〇		清酒	1			小麦粉	6	〇		塩	0.2			けずりぶし(だし用)	2			けずりぶし(だし用)	2			みりん	1			こしょう(白)	0.02			塩	0.4		
	水	130			塩	0.5			けずりぶし(だし用)	2			バター(調)	6	〇		水	81			水	120			こんぶ(だし用)	0.5			水	20	△		ガーリック	0.02			こしょう(白)	0.02		
	糸こんにゃく	30	△		こしょう(白)	0.05			こんぶ(だし用)	0.5			カレー粉	0.6			もずく(冷)	10	〇		なす	20	△		水	130			ちんげん菜	30	△		鶏手羽先(だし用)	15			こしょう(白)	0.02		
豚挽肉	10	〇		上新粉	8	〇		水	130			ソース(ウスター)	4			豆腐(冷)	20	〇		豚挽肉	20	〇		鶏肉(ささみ・カツ)	1枚	〇		油あげ(冷)	5	〇		にんじん(だし用)	0.5			ごま油	0.3	〇		
たまねぎ	10	△		てんぷら油	8	〇		鶏肉(若5)	15	△		ケチャップ	3			にんじん	15	△		にんじん	10	△		塩	0.4			にんじん	5	△		たまねぎ(だし用)	0.5			ごま油	0.3	〇		
葉ねぎ	3	△		アスパラガス	10	△		つきこんにゃく	20	〇		しょうゆ(濃)	2			たまねぎ	10	△		たまねぎ	10	△		こしょう(白)	0.05			しょうゆ(淡)	1.5			ペーリーフ	0.03			葉ねぎ(だし用)	1			
しょうが(養護用)	0.3	△		きやべつ	25	△		にんじん	5	△		ぶどう酒(赤)	1			葉ねぎ	3	△		にら	1	△		小麦粉	5	〇		みりん	0.5			水	70			にんじん(だし用)	0.5			
ごま油	0.5	〇		米油	0.5	〇		にんじん	5	△		塩	0.3			干し椎茸(スライス)	0.5	△		しょうが(養護用)	0.2	△		* 鶏卵	3	〇		けずりぶし(だし用)	1			まぐろ油漬(フレーク)	15	〇		しょうが(だし用)	0.3	△		
豆板醤	0.1			酢	0.5			すりごま	0.5	〇		こしょう(白)	0.02			みそ(赤)	9	〇		しょうが(養護用)	0.2	△		水	5			水	5			きやべつ	25	△		にんにく(だし用)	0.2			
しょうゆ(濃)	2			塩	0.2			ごま油	0.5	〇		パプリカパウダー	0.02			けずりぶし(だし用)	2			ごま油	0.5	〇		* 鶏卵	3	〇		水	5			たまねぎ	6	△		水	130			
清酒	0.5			こしょう(白)	0.01			しょうゆ(濃)	2			水	75			水	120			豆板醤	0.1			パン粉	10	〇		てんぷら油	8	〇		にんじん	6	△		牛肉(細切)	15	〇		
みりん	0.5							さとう(三温)	1.5	〇		きゅうり	30	△		まぐろ油漬(フレーク)	20	〇		みそ(赤)	2	〇		てんぷら油	8	〇		酢	1.2			酢	1.2			たけのこ(水煮)	10	△		
水	5							しょうゆ(淡)	1			にんじん	25	△		にんじん	25	△		さとう(三温)	1	〇		きやべつ	30	△		しょうゆ(淡)	1.2			しょうゆ(淡)	1.2			にんじん	10	△		
きやべつ	30	△						もも果汁	35	△		米油	0.5	〇		米油	0.8	〇		しょうゆ(濃)	0.5			酢	0.5			米油	0.5	〇		にんじん	6	△		牛肉(細切)	15	〇		
にんじん	5	△						寒天(フレーク)	0.6	〇		酢	0.5			しょうゆ(淡)	1.5			でんぶん	0.2	〇		塩	0.15			塩	0.15			酢	1.2			たけのこ(水煮)	10	△		
ちくわ	10	〇						さとう(上白)	4	〇		水	15			こしょう(白)	0.01			ぶどう果汁	25	△		さとう(上白)	5	〇		こしょう(白)	0.01			さとう(三温)	0.2	〇		にんじん	10	△		
しょうゆ(淡)	1.5							水								こしょう(白)	0.01			寒天(フレーク)	0.6	〇		水	25							ホールコーン(冷)	10	△						
みりん	0.5																			さとう(上白)	5	〇										しょうが(養護用)	0.3	△						
けずりぶし(だし用)	1																			水	25											にんにく(養護用)	0.1	△						
水	5																			水	25											ごま油	0.5	〇						
																																	さとう(三温)	0.7	〇					
																																	清酒	0.5						
																																	塩	0.1						
																																	こしょう(白)	0.01						
																																	りんご果汁	25	△					
																																	寒天(フレーク)	0.6	〇					
																																	さとう(上白)	5	〇					
																																	水	25						

6 月は食育月間 (19日 食育の日)

19日の食育の日をはさんで、
18日から23日は、地域の特徴を感じることができる献立にしています。



20日(金)

川西市産の野菜を使用予定
トマト入りキーマカレー
: トマト たまねぎ

23日(月) 沖縄慰霊の日

沖縄県の郷土料理
シシジュシー もずく汁 にんじんしりしり

18日(水)

北海道の特産物を使った
じゃがいものみそ汁・さけのからあげ

19日(木) 食育の日

兵庫県播磨地域特産: もち麦めん
川西市特産の早生桃にちなんだピーチかん

