

令和7年度 7・8月 中学校給食献立表(7月1日~7月16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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
献立名	牛乳 白飯 もち麦めん汁 岩津ねぎ平天 たこサラダ	牛乳 白飯 米粉ワンタンスープ まぐろの甘辛ソース 拌三絲(パンサンスー)	牛乳 白飯 すまし汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	牛乳 白飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉と玉ねぎのしくれ煮 無限ピーマン	牛乳 白飯 たなばた汁 鶏肉のからあげ いかときゅうりの辛子和え	牛乳 白飯 キーマカレー ジャーマンサラダ 味付け小魚	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 春巻き もやしの和え物	牛乳 白飯 酢飯 焼きのり(全型) 参鶏湯 合挽肉のピリ辛炒め 野菜ナムル	牛乳 白飯 わかめスープ 豚肉の磯辺揚げ きんぴら	牛乳 白飯 わかめスープ ルーローハン 中華きゅうり	牛乳 白飯 豚汁 冬瓜と厚揚げの炒め煮 ひじきサラダ	牛乳 フディッシュライス 野菜スープ かぼちゃコロッケ 夏野菜のラトウイユ	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *もち麦めん 13.5 *油あげ(冷) 5.1 たまねぎ 20.4 にんじん 20.3 葉ねぎ 5.3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 岩津ねぎ平天 1枚 きゅうり 15 にんじん 15 干切りだいこん漬 5 オリーブ油(中学校用) 1 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 塩 0.15	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 米粉ワンタン 10.5 緑豆もやし 20.4 にんじん 15.3 葉ねぎ 5.3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 カット昆布(だし用) 0.5 ごま油 0.3 水 130 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 煮干し(だし用) 1 *さば(60・冷) 1切 塩 0.2 切干大根 6.5 にんじん 15.3 糸こんにやく 5.4 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20 *チキンハム(短冊・冷) 5 はるさめ 5 き야べつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.8 ごま油 0.3 さとう(三温) 0.3 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *豆腐(冷) 25.1 わかめ(乾) 0.5 にんじん 20.3 えのきだけ 10.4 みつば 5.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 水 130 *鶏肉(スライス) 35.1 たまねぎ 20.4 しょうゆ 0.5 *さとう(三温) 0.5 *切干大根 6.5 にんじん 15.3 糸こんにやく 5.4 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 20 *カット昆布(再利用) 1 しょうゆ(濃) 1.8 清酒 0.5	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 かぼちゃ 15.3 *油あげ(冷) 5.1 たまねぎ 25.4 にんじん 10.3 葉ねぎ 5.3 みそ(赤) 10.1 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *鶏肉(スライス) 35.1 たまねぎ 20.4 しょうゆ 0.5 塩 0.6 ごしょう(白) 0.05 ガーリック 0.01 さとう(三温) 0.5 *いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.8 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *そうめん 10.5 オクラ 5.3 *油あげ(冷) 5.1 たまねぎ 15.4 にんじん 15.3 なす 10.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 水 130 ごしょう(白) 0.05 ガーリック 0.01 さとう(三温) 0.5 *いりごま 0.03 きゅうり 20.4 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *豚挽肉 35.1 たまねぎ 60.4 にんじん 20.3 にんにく 0.3 米油 1.6 上新粉 7.5 オリーブ油(中学校用) 7.6 カレー粉 0.6 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 ごしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 *春巻き(冷) 1 じゃがいも 35.5 きゅうり 15.4 ホールコーン(冷) 5.4 酢 3 さとう(三温) 1.5 米油 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.01 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *合挽肉(4.8) 20.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 ごしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *春巻き(冷) 1 *てんぷら油 8.6 *合挽肉(4.8) 25.1 切干大根 10.4 しょうゆ 0.2 にんにく 0.2 *いりごま 1.6 ごま油 0.5 水 0.1 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 緑豆もやし 30.4 ほうれんそう 10.3 にんじん 5.3 しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 酢飯 13 塩 1.7 水 130 焼きのり(全型) 1枚 *鶏肉(若10) 20.1 トックモチ 10.5 にんじん 10.3 根菜ねぎ 5.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 しょうゆ 0.3 塩 0.4 水 1 塩 0.1 *しょうゆ(淡) 4 ごしょう(白) 0.02 煮干し(だし用) 1 カット昆布(だし用) 0.5 水 130 *さとう(三温) 0.2 ごしょう(白) 0.02 上新粉 4 *あおのり 0.3 *てんぷら油 7.6 *ごぼう(さきさき) 35.4 *つきこんにやく 10.4 にんじん 10.3 ごま油 0.8 しょうゆ(濃) 3 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 水 10 *きんぴらという名前の由来は、金太郎の息子だと言われている人の名前「きんぴら」です。	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20.3 緑豆もやし 20.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(角) 55.1 塩 0.35 *豚肉(スライス) 25.1 たまねぎ 25.4 にんにく 0.8 しょうゆ(濃) 2.1 酢 3.5 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 2.8 みりん 2 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 水 10 *きんぴらという名前の由来は、金太郎の息子だと言われている人の名前「きんぴら」です。	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20.3 緑豆もやし 20.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(角) 55.1 塩 0.35 *豚肉(スライス) 25.1 たまねぎ 25.4 にんにく 0.8 しょうゆ(濃) 2.1 酢 3.5 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 2.8 みりん 2 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 水 10 *きんぴらという名前の由来は、金太郎の息子だと言われている人の名前「きんぴら」です。	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20.3 緑豆もやし 20.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(角) 55.1 塩 0.35 *豚肉(スライス) 25.1 たまねぎ 25.4 にんにく 0.8 しょうゆ(濃) 2.1 酢 3.5 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 2.8 みりん 2 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 水 10 *きんぴらという名前の由来は、金太郎の息子だと言われている人の名前「きんぴら」です。	牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.6 にんじん 20.3 緑豆もやし 20.4 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(角) 55.1 塩 0.35 *豚肉(スライス) 25.1 たまねぎ 25.4 にんにく 0.8 しょうゆ(濃) 2.1 酢 3.5 しょうゆ(濃) 3.5 さとう(三温) 2.8 みりん 2 オイスターソース 0.5 五香粉 0.01 水 10 *きんぴらという名前の由来は、金太郎の息子だと言われている人の名前「きんぴら」です。	牛乳 1本 精白米 80.5 干切りだいこん漬 20.4 塩 0.3 *鶏肉(若5) 20.1 たまねぎ 40.4 にんじん 15.3 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 ごしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 *カット昆布(だし用) 40.1 *豚肉(角) 20.4 *カット昆布(だし用) 0.5 *水 130 *かぼちゃコロッケ(冷) 1 *カットベーコン(短冊) 3 *かぼちゃコロッケ(冷) 1 *てんぷら油 8.6 *さとう(三温) 0.2 *ごしょう(白) 0.01
行事食・新献立	半夏生 たこサラダ			旬 ピーマン 無限ピーマン	行事食 たなばた汁			食文化 参鶏湯(サムゲタン)	食文化 金平(きんぴら)	食文化 魯肉飯(ルーローハン)	新献立 冬瓜	旬 ズッキーニ	
エネルギー/たんぱく質	643kcal 22.2g	767kcal 32.4g	690kcal 27.9g	683kcal 24.8g	825kcal 31.2g	767kcal 25.0g	744kcal 21.5g	677kcal 25.9g	762kcal 28.7g	665kcal 22.2g	722kcal 22.7g	709kcal 19.9g	

※「*」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、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。

※ 精白米については、残食量をみながら1人あたり87g~100gで炊飯しています。

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	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/kyuusyoku>
 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。

