

令和8年度 4月 中学校給食献立表(4月13日~4月24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	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
献立名	牛乳 白飯 野菜スープ ミンチカツ カレー・ビーフン炒め エゴ昆布	牛乳 白飯 大根のみそ汁 鶏肉のレモンソース焼き ほうれん草ともやしの和え物	牛乳 白飯 ソーシチュー 豚肉のマリネ 切干大根サラダ	牛乳 白飯 米粉ワンタンスープ ポークしゅうまい 中華もやし	牛乳 白飯 若竹汁 はんぺんフライ 小松菜と厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 ポール天のみそ汁 がんもどきの含め煮 じゃがいもの鶏そぼろ煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ 中華そばろ きくらげの中華和え	牛乳 白飯 鮎伏汁 きびなごのから揚げ 海苔ツナ和え エゴ昆布	牛乳 白飯 豚汁 たけのこの土佐煮 にらマヨサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん チキンチキンごぼろ きやべつのおかか和え	
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 じゃがいも 20.5 ホールコーン(冷) 20.4 にんじん 10.3 たまねぎ 10.4 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 130 *ミンチカツ(冷) 1 てんぷら油 8 ビーフン 8 *豚肉(スライス) 15 たまねぎ 15 きやべつ 15 にら 2 米油 0.5 ケチャップ 3 しょうゆ(淡) 2 カレー粉 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 だいこん 30.4 *豆腐(冷) 25.1 *油あげ(冷) 5.1 わかめ(乾) 0.5 にんじん 10.3 葉ねぎ 5.3 みそ(赤) 10.1 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *鶏肉(若10・戻つき) 70 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 レモン果汁 0.4 水 35 *豚肉(スライス) 30 たまねぎ 15 ほうれん草 20 緑豆もやし 30 花かつお 0.5 しょうゆ(濃) 2.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 清酒 0.5 切干大根 4 まぐろ油漬(フレーク) 10 にんじん 10 きゅうり 5 酢 2 オリブ油(中学校用) 1.8 さとう(三温) 1.5 塩 0.3 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 じゃがいも 45.5 たまねぎ 25.4 *ホールコーン(冷) 15.4 にんじん 25.3 パセリ 0.5 上新粉 7.5 オリブ油(中学校用) 7.6 *豆乳 50.1 ぶどう酒(白) 1 塩 1 ガーリック 0.03 こしょう(白) 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 130 たまねぎ 15.4 にんじん 5.3 きゅうり 0.6 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1.5 清酒 0.5 切干大根 4 にんじん 10 きゅうり 5 酢 2 オリブ油(中学校用) 1.8 さとう(三温) 1.5 塩 0.3 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 米粉ワンタン 10.5 豚肉(スライス) 10.1 にんじん 15.3 緑豆もやし 20.4 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 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *小麦粉 6.5 水 11 *パン粉(中学校用) 11.5 *厚揚げ(生・冷・中学校用) 30.1 *豚肉(スライス) 20.1 ごまつな 10.3 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.1 さとう(三温) 1.2 ごま油 0.6 豆板醤 0.06 水 20	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.5 たけのこ(新物) 20.4 *豆腐(冷) 20.1 *ゆば(乾) 1.5 にんじん 15.3 みつば 3.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *がんとどき(40・冷) 1個 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 水 25 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.15 米油 0.5 清酒 1.2 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 水 8	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 ポール天 20.1 わかめ(乾) 0.4 じゃがいも 20.5 たまねぎ 20.4 にんじん 20.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚挽肉(粗) 40.1 にんじん 10.3 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *鶏肉(若5) 15.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25.1 *鶏肉(若10・戻つき) 20.1 *豆腐(冷) 20.4 にんじん 15.3 えのきだけ 5.4 生しいたけ 5.4 葉ねぎ 5.3 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 1.5 水 130 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *鶏肉(若5) 15.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25.1 *鶏肉(若10・戻つき) 20.1 *豆腐(冷) 20.4 にんじん 15.3 えのきだけ 5.4 生しいたけ 5.4 葉ねぎ 5.3 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 1.5 水 130 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *鶏肉(若5) 15.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25.1 *鶏肉(若10・戻つき) 20.1 *豆腐(冷) 20.4 にんじん 15.3 えのきだけ 5.4 生しいたけ 5.4 葉ねぎ 5.3 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 1.5 水 130 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *鶏肉(若5) 15.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25.1 *鶏肉(若10・戻つき) 20.1 *豆腐(冷) 20.4 にんじん 15.3 えのきだけ 5.4 生しいたけ 5.4 葉ねぎ 5.3 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 1.5 水 130 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 平めんビーフン 10.5 *鶏肉(若5) 15.1 たまねぎ 20.4 にんじん 15.3 ちんげん菜 15.3 葉ねぎ 0.5 しょうが 0.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *豚バラ(スライス) 25.1 *鶏肉(若10・戻つき) 20.1 *豆腐(冷) 20.4 にんじん 15.3 えのきだけ 5.4 生しいたけ 5.4 葉ねぎ 5.3 清酒 1 みりん 3 しょうゆ(濃) 5 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 1.5 水 130 *じゃがいも 40.5 にんじん 20.1 葉ねぎ 5.3 しょうが 0.2 にんにく 0.1 ごま油 0.5 みそ(赤) 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぷん 0.3 *きくらげ(スライス・乾) 0.2 にんにく 0.4 ごま油 0.5 しょうゆ(淡) 0.3 塩 0.2

みんなの給食を支えるヒーロー
「給食当番」
帽子は髪が出ないようにかぶる。長い髪はくくる



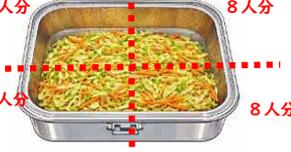
マスクをつける
手洗いしっかり
白衣は袖付きで
爪は短く切っておく

盛り付け器具について



・献立に合うものを使いましょう。
・食物アレルギー対応のため、盛り付け器具は献立ごとに分けて使いましょう。

配る時の工夫



・おかずを配る前に4等分してみると、一人分の分量の目安がわかります。
(例) 32人のクラスの和え物

給食は、成長期の体を支える大切な材料です。給食は、家庭では出会いにくい食材や料理にも挑戦できます。仲間と楽しく食べる時間は、心を元気にしてくれます。

たけのこ新物の入手が困難な場合は水煮にかわります。

【食物アレルギー・豆知識】
中学校給食では魚卵そのものを使用することはありませんが、貴重なカルシウム源として骨ごと食べられる小魚を使用することがあります。納入される魚のお腹に卵があるか事前に確認することはできません。

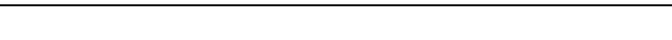
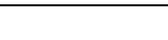
給食スタート	旬の食材	保存食	世界の料理	旬の食材	旬の食材	旬の食材	郷土料理
	春大根	切干し大根	しゅうまい	わかめ/たけのこ			チキンチキンごぼろ
エネルギー/たんぱく質 819kcal 25.0g	エネルギー/たんぱく質 725kcal 29.7g	エネルギー/たんぱく質 816kcal 25.6g	エネルギー/たんぱく質 677kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 819kcal 30.8g	エネルギー/たんぱく質 761kcal 29.0g	エネルギー/たんぱく質 676kcal 26.8g	エネルギー/たんぱく質 701kcal 20.9g

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

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
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

★中学校給食センターホームページ
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuk>
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。



※「*」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。

令和8年度 4月 中学校給食献立表(4月27日~4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	27日(月)	28日(火)	30日(木)
献立名	牛乳 白飯 カレー ハムカツ コールスローサラダ	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 ほっけの照り焼き もやしのゆかり和え	牛乳 白飯 魚そうめん汁 こんぶの炒め煮 にんじんサラダ
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
	精白米 100 5	精白米 100 5	精白米 100 5
	水 140	水 140	水 140
	じゃがいも 50 5	じゃがいも 25 5	魚そうめん 25 1
	たまねぎ 40 4	*豆腐(冷) 25 1	わかめ(乾) 0.5 2
	にんじん 20 3	*油あげ(冷) 5 1	にんじん 20 3
	にんにく 0.5 4	わかめ(乾) 0.5 2	えのきだけ 10 4
	米油 1 6	にんじん 20 3	みつば 5 3
	上新粉 7 5	葉ねぎ 5 3	しょうゆ(淡) 4 4
	オリーブ油(中学校用) 7 6	みそ(赤) 10 1	清酒 1 1
	カレー粉 1 5	けずりぶし(だし用) 2 2	塩 0.2 1
	ソース(ウスター) 1 1	煮干し(だし用) 1 1	けずりぶし(だし用) 1 1
	ケチャップ 4 4	水 130	こんぶ(角)だし用 0.5 0.5
	しょうゆ(濃) 2.5 5	ほっけ(60・冷) 1切 1	水 130
	ぶどう酒(赤) 1 1	しょうゆ(濃) 3 3	こんぶ(糸) 1.5 2
	塩 0.4 5	さとう(三温) 2.5 5	*豚バラ(スライス) 25 1
	こしょう(白) 0.02 5	みりん 0.5 5	にんじん 20 3
	パブリカパウダー 0.02 4	でんぷん 0.2 5	糸こんにゃく 20 4
	水 85 6	緑豆もやし 30 4	*いりごま 0.5 6
	*ポロニアム(50・冷) 1枚 1	きゅうり 20 4	米油 1.5 6
*小麦粉 6 5	ゆかり 0.2 4	しょうゆ(濃) 1.5 5	
水 11 5	しょうゆ(淡) 0.6 5	みりん 0.5 5	
*パン粉(中学校用) 11 5	塩 0.2 5	にんじん 30 3	
てんぷら油 8 6		まぐろ油漬(フレー) 10 1	
きゅうり 25 4		たまねぎ 15 4	
きゃべつ 10 4		しょうゆ(淡) 1.2 4	
ホールコーン(冷) 10 4		酢 0.6 5	
にんじん 5 3		さとう(三温) 0.1 5	
酢 2.5 5		塩 0.05 5	
さとう(三温) 0.8 5		辛子 0.03 5	
塩 0.3 6		こしょう(白) 0.01 5	
オリーブ油(中学校用) 1 6			
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	
中学 934kcal 24.3g	661kcal 28.0g	714kcal 22.6g	

安全に おいしく 学べる 川西市の中学校給食



01 学校給食の目標

給食は「教育活動のひとつ」

学校給食は、単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供し、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えています。

給食の時間は、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



正しい食器の置き方

02 実施概要

中学校給食センターで調理しています

- ・全中学校(7校)で完全給食を実施しています。
…完全給食とは、「パンまたは米飯、ミルク及びおかず」である給食です。
- ・献立は全校共通で、川西市中学校給食センターで調理しています。
- ・給食の食材は、川西市が一括して購入しています。
- ・令和8年度の給食実施回数は182回です。
- ・給食費は給食の食材費のみに使用し、その他の給食実施に必要な経費(人件費、施設設備費等)はすべて市が負担しています。

03 献立について

【主食】

- ◎米は兵庫県産の米を使用し、給食センターで炊飯しています。
- ◎豆や粟、さつま芋など季節に応じたたきこみご飯や混ぜご飯を実施しています。



※食中毒防止のために、加熱調理を原則とし、衛生面に十分配慮しています。

【おかず】

- ・手作りの味を大切に調理しています。
- ◎ルウは、上新粉とオリーブオイルをじっくり炒めてつくります。
- ◎フライなどはセンターで食材に衣をつけて油で揚げます。
- ◎ゼリー風のデザートは寒天を使ってつくります。
- ◎化学調味料は使用せず、昆布、けずりぶし、煮干し、あごだして出し汁をとります。



【牛乳】

- ・1本(200ml)成分無調整の牛乳です。
- ◎牛乳には育ちざかりの子どもに必要な栄養素が多く含まれています。

