

令和8年度 5月 中学校給食献立表 (5月1日~5月21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(金) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) |
|---------------|---|---|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 献立名 | 牛乳 白飯 さつ汁 鰹の新玉ソース 小松菜のおかか和え かしわもち | 牛乳 白飯 ブラウンシチュー 豚肉のマリネ ツナサラダ | 牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 鰹のお茶ソース きゅうりのしょうが和え | 牛乳 白飯 担々ばるさめスープ 鰹団子汁 鶏肉とごぼうのごまだれ煮 わかめの中華サラダ | 牛乳 白飯 鰹団子汁 鶏肉とごぼうのごまだれ煮 きやべつとの和え物 | 牛乳 豆ごはん かやくうどん ちくわの磯辺揚げ きんぴら | 牛乳 白飯 野菜スープ ハンバーグ コールスローサラダ | 牛乳 白飯 あおさ入りみそ汁 豚肉の角煮 にんじんしりしり | 牛乳 白飯 参鶏湯 鯖のチョリム もやしナムル | 牛乳 白飯 参鶏湯 そぼろ煮 きゅうりのおかか和え | 牛乳 白飯 発芽玄米入りごはん キーマカレー かぼちゃコロッケ きやべつサラダ | 牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き せいだのたまじ |
| 材料名および使用量 (g) | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 たけのこ(新物) 15 *厚揚げ(冷) 25 わかめ(乾) 0.3 にんじん 15 ふき(水煮) 10 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 かつお(一口・冷) 60 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 でんぶん 7 てんぷら油 7 たまねぎ 20 酢 3 しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 3 清酒 2 こまつな 25 きやべつ 20 にんじん 10 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.7 さとう(三温) 0.3 かいわもち(中学校用) 1 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 にんにく 0.5 米油 1 上新粉 7 オリブ油(中学校用) 7 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 85 *豚肉(スライス) 30 たまねぎ 20 しょうが 0.6 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 清酒 0.5 まぐろ油漬(フレク) 15 きやべつ 25 にんじん 10 酢 1.5 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.3 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 たまねぎ 30 *豆腐(冷) 10 わかめ(乾) 0.3 にんじん 10 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 さわら(60・冷) 1枚 塩 0.4 にんにく 0.5 オリブ油(中学校用) 3 ぶどう酒(白) 1 しょうゆ(淡) 0.25 粉茶 0.25 きゅうり 45 しょうが 0.4 しょうゆ(淡) 4 さとう(三温) 1.2 酢 1.2 みりん 0.6 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 はるさめ 8 豚挽肉 15 緑豆もやし 10 にんじん 10 ちんげん菜 5 みそ(赤) 6.5 *ねりごま 3.5 *すりごま 2 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 *鶏肉(若10) 40 ごぼう(さきがき) 15 *いりごま 0.3 しょうが 0.2 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 2 みりん 1 でんぶん 0.5 水 130 *米粉餃子(冷) 2 きやべつ 40 わかめ(乾) 0.2 きやべつ 35 にんじん 15 しょうゆ(淡) 2 酢 1 ごま油 1 さとう(三温) 0.3 こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 いやし団子(冷) 24 にんじん 15 緑豆もやし 30 葉ねぎ 5 ハチミツ 6 みそ(赤) 3 にんじん 0.01 けずりふし(だし用) 1 水 130 *鶏肉(若10) 40 ごぼう(さきがき) 15 *いりごま 0.3 しょうが 0.2 水 130 *合挽肉(3.2) 25 *鶏挽肉(粗) 25 たまねぎ 20 *ハン粉(中学校用) 5 米油 0.5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 きゅうり 25 きやべつ 10 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 酢 2.5 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 オリブ油(中学校用) 1 こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 グリんピース 10 清酒 5 塩 0.9 水 110 *うどん(冷) 65 *油あげ(冷) 8 わかめ(乾) 0.3 にんじん 15 葉ねぎ 5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 1 水 130 *合挽肉(3.2) 25 *鶏挽肉(粗) 25 たまねぎ 20 *ハン粉(中学校用) 5 米油 0.5 塩 0.3 こしょう(黒) 0.01 ナツメグ 0.01 ケチャップ 3 みりん 2 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 きゅうり 25 きやべつ 10 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 酢 2.5 さとう(三温) 0.8 塩 0.3 オリブ油(中学校用) 1 こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 水 140 あおさ(乾) 0.3 にんじん 20 えのきだけ 10 葉ねぎ 5 麦みそ 10 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(角) 65 葉ねぎ 2 しょうが 0.3 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 でんぶん 1 みりん 0.5 水 10 にんじん 35 まぐろ油漬(フレク) 20 米油 0.6 しょうゆ(淡) 1.1 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *鶏肉(若10) 20 トックモチ 10 にんじん 10 根深ねぎ 5 にんにく 0.3 しょうが 0.3 清酒 1 塩 0.1 しょうゆ(淡) 4 こしょう(白) 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *鶏挽肉(粗) 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 8 水 8 きゅうり 45 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.8 さとう(三温) 0.3 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *豚バラ(スライス) 10 *ゆば(角・乾) 1.5 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 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 *鶏挽肉(粗) 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 8 水 8 きゅうり 45 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.8 さとう(三温) 0.3 | 牛乳 1本 精白米 100.5 水 140 *豚バラ(スライス) 10 *ゆば(角・乾) 1.5 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 みつば 5 しょうゆ(淡) 5 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 *鶏挽肉(粗) 20 じゃがいも 35 たまねぎ 30 米油 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 8 水 8 きゅうり 45 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.8 さとう(三温) 0.3 | 牛乳 1本 精白米 95.5 発芽玄米 7 水 142 *豚挽肉 35 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 米油 1 上新粉 7 オリブ油(中学校用) 7 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 水 130 *鶏肉(若10) 85 塩 0.3 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.8 でんぶん 0.3 じゃがいも 40 にんじん 10 みそ(赤) 3.2 さとう(三温) 1.2 みりん 1.2 *いりごま 1.2 煮干し(だし用) 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 10 | |
| 行事食 | かしわもち | 旬 新じゃがいも・たまねぎ | 行事食 八十八夜 | 世界の料理 中国 米粉焼き餃子 | 旬 グリンピース | ハンバーグは、給食センターで朝から材料をこねて作ります。 | 沖縄本土復帰記念日 | 世界の料理 韓国 参鶏湯 鯖のチョリム | 地産地消 じゃがいも たまねぎ | 世界の料理 インド キーマカレー | 郷土料理 せいだのたまじ 山梨県 | |
| エネルギー/たんぱく質 | 821kcal 35.9g | 798kcal 24.6g | 686kcal 27.4g | 715kcal 21.8g | 655kcal 27.5g | 663kcal 19.9g | 715kcal 28.8g | 737kcal 32.2g | 711kcal 31.2g | 727kcal 25.4g | 914kcal 25.1g | 700kcal 32.3g |

たけのこは新物の入手が困難な場合は水煮に変更します。

ごぼうを食用しているのは、ほぼ日本だけです。食文化を伝承することも学校給食の役割です。



※「*」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。

※ 精白米については、残量をみながら一人あたり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、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/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8年度 5月 中学校給食献立表 (5月22日～5月29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。

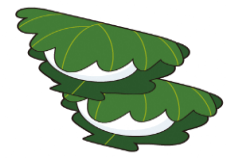
| 日・曜 | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|---------------|---|---|--|---|--|--|
| 献立名 | 牛乳 白飯 豚汁 がんとどきの含め煮 ほうれん草ともやしの和え物 | 牛乳 白飯 ざくざく汁 豚肉の磯辺揚げ もやしの和え物 | 牛乳 白飯 はるさめスープ ルーローハン 切干大根ナムル | 牛乳 白飯 きゃべつのみそ汁 鰯のフライ うめえーQ | 牛乳 白飯 野菜スープ ポロニアハムステーキ にらマヨサラダ | 牛乳 白飯 もち麦めん汁 持ち焼きししゃも 豚肉とたまねぎのしぐれ煮 エゴ昆布 |
| 材料名および使用量 (g) | 牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 豚バラ(スライス) 10 1 * 豚肉(スライス) 10 1 じゃがいも 20 5 緑豆もやし 10 4 にんじん 10 3 つきこんにやく 10 4 ごぼう(きさがき) 5 4 葉ねぎ 5 3 みそ(赤) 10 1 あごだし 0.5 2 水 130 * がんとどき(40・冷) 1個 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 5 みりん 0.5 水 25 ほうれん草 10 3 緑豆もやし 40 4 花かつお 0.5 1 しょうゆ(濃) 2.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 5 和食で整え、牛乳で補う。 体をしっかり育てる学校給食です。  | 牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * 豆腐(冷) 20 1 にんじん 20 3 だいこん 20 4 つきこんにやく 10 4 葉ねぎ 5 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 みりん 0.8 0.2 煮干し(だし用) 1 水 130 * 豚肉(角) 60 1 塩 0.35 こしょう(白) 0.03 上新粉 6 5 あおのり 0.3 2 てんぷら油 7 6 緑豆もやし 50 4 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 ごま油 0.5 6 さとう(三温) 0.2 5 辛子 0.03 郷土料理 ざくざく汁 福島県 | 牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 はるさめ 8 5 きゅうり 15 4 にんじん 20 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 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 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) 30 1 * 豚肉(スライス) 25 4 たまねぎ 24 1 にんにく 0.8 4 しょうが 0.8 4 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 でんぷん 0.5 5 水 5 切干大根 4 4 にんじん 15 3 ごまつな 15 3 にんにく 0.1 4 ごま油 1 6 しょうゆ(淡) 4 酢 2 | 牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 きゃべつ 30 4 油あげ(冷) 5 1 にんじん 20 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 いわし(開・40・冷) 1枚 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 さんしょう 0.02 * 小麦粉 6 5 水 11 * パン粉(中学校用) 11 5 てんぷら油 10 6 きゅうり 40 4 うめびしお 2 4 花かつお 0.5 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 5 | 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 20 4 たまねぎ 10 4 パセリ 0.5 3 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 * ポロニアハム(60・冷) 1枚 1 にら 15 3 * チキンハム(短冊・冷) 10 1 にんじん 5 3 はるさめ 4 5 * マヨネーズ 4 6 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.5 辛子 0.03 | 牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140 * もち麦めん 13 5 * 油あげ(冷) 5 1 にんじん 20 4 葉ねぎ 5 3 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 * 豚バラ(スライス) 35 1 たまねぎ 20 4 しょうが 1 4 米油 0.5 6 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 清酒 2.5 さとう(三温) 0.9 5 こんぶ(角・だし用)(再利用) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 |
| エネルギー/たんぱく質 | 729kcal 26.4g | 746kcal 28.7g | 773kcal 25.6g | 795kcal 27.9g | 718kcal 24.0g | 782kcal 26.8g |

たんご 端午の節句 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに
関係するお祭りが結びついたものといわれています。

しょうぶ おしやにんぎょう
菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを
食べたりします。

かしわもち

かしわもち江戸時代の頃から広ま
たといわれています。かしわの葉は、新芽
が育つまで古い葉が落ちないことから、
跡継ぎが絶えないようにという願いが込
められています。



ちまき

大昔の中国の詩人で政治家だった、
屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米
を入れて川に投げて供えました。その後、
米を葉で包んで五色の糸でしばったも
のが供えられたといい、これがちまきの
原型といわれています。



しょうぶ湯

端午の節句にしょうぶ湯に入るのは、香りの
強いしょうぶには邪気を払う力があると
信じられてきたためです。
昔の人は病気や災いを防ぎ、
子どもの健康と成長を願って
しょうぶを湯に入れました。



かつ(勝)お

端午の節句の頃に旬を迎えるかつおは
「かつお=勝つ」に通じる縁起のよい魚と
されてきました。
力強く泳ぐ姿にもあやかり、
健康や成長、物事に
打ち勝つ願いを込めて
食べられています。



食文化を学ぶ意味

世界の料理や食べられない日本各地の郷土料
理や行事食を味わうことは、食文化の違いや良さ
を知る大切な学びです。しかし、もし「残りやすい
から」という理由だけで献立が決められてしまうと、
出会えるはずの新しい味や文化も減ってしまいま
す。学校給食は、社会や文化を学ぶ場でもありま
す。食べ慣れない料理に出会うことも学びの一つ
として、味わいながら少しずつ理解を広げていきま
しょう。

郷土料理
ざくざく汁
福島県

世界の料理
台湾 ルーローハン



5月30日は「ごみゼロの日」

ごみの発生を少なくするために、自分たちができていることを考えてみましょう。
例えば、買い物の時に本当に必要なものかを考える、ごみとして捨てる前に再利用できないかを考える、資源ごみの分別収集に協力するなどです。

学校給食は、成長期のみなさんに必要な栄養量をもとに食事の量が決められています。健康を支える役割を十分に果たすためにも、量を控えすぎることなく、自分に必要な分を大切にしながら、できるだけ食べきる工夫をみんなで考えていきましょう。それが食品ロスの解消にもつながります。