

令和8年度 6月 中学校給食献立表(6月1日~6月12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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	牛乳 白飯 コンポータージュ 鶏肉のガーリック焼き きやべつサラダ	牛乳 白飯 そうめん汁 ほっけの照り焼き 海苔ツナ和え エゴ昆布	牛乳 白飯 味噌米粉ワンタン汁 豚肉の甘酢炒め きやべつと小松菜の和え物 味噌汁	牛乳 白飯 わかめスープ 春巻き 棒三絲(パンサンスー) 味付け小魚	牛乳 白飯 豚汁 岩津ねぎ平天 いかときゅうりの辛子和え	牛乳 白飯 はるさめスープ ヤンニョムチキン 海藻サラダ	牛乳 白飯 キーマカレー ビーフンサラダ チーズ(スライス)	牛乳 白飯 キムチトック 中華そば もやしのピリ辛和え	牛乳 白飯 小松菜のみそ汁 鯛のかば焼き 四色和え	牛乳 白飯 いも団子汁 豚肉とたまねぎのしくれ煮 きゅうりの梅和え
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 クリームコーン(冷) 30.4 ホールコーン(冷) 20.4 *ベーコン(短冊) 5.1 たまねぎ 20.4 パセリ 1.3 上新粉 7.5 オリーブ油(中学校用) 7.6 *牛乳(調) 50.2 *生クリーム 5.2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 75 *鶏肉(若5) 70.1 にんにく 0.5 しょうが 0.3 ごま油 0.8 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 2.5 きやべつ 40.4 きゅうり 10.4 酢 1 米油 1.6 塩 0.3 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 *そうめん 10.5 *油あげ(冷) 5.1 たまねぎ 15.4 にんにく 15.3 ごまつな 10.3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 ほっけ(60・冷) 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 でんぶん 0.3 きざみのり 0.2 まぐろ油漬(レタ) 5.1 緑豆もやし 30.4 にんにく 15.3 さとう(三温) 1.3 酢 2.2 しょうゆ(淡) 1.8 しょうゆ(濃) 1 清酒 1	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 米粉ワンタン 12.5 にんにく 15.3 ちんげん菜 15.3 にんにく 5.3 えのきだけ 5.4 豆板醤 0.05 ごま油 0.2 みそ(赤) 10.1 ガーリック 2 煮干し(だし用) 1 水 130 *豚肉(スライス) 35.1 たまねぎ 25.4 にんにく 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1.1 きやべつ 40.4 ごまつな 5.3 にんにく 10.3 しょうゆ(淡) 2.2 酢 0.6 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 わかめ(乾) 0.6 鶏肉(若5) 10.1 にんにく 20.3 緑豆もやし 20.4 しょうゆ(淡) 1 清酒 4 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 水 130 *春巻き(冷) 1 ばらさめ 5 きやべつ 30.4 にんにく 5.3 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 味付け小魚 1袋	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 *豚バラ(スライス) 25.1 じゃがいも 15.5 きゅうり 15.4 にんにく 10.3 干し椎茸(スライス) 0.5 ごぼう(さきがき) 5.4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 水 130 岩津ねぎ平天 1枚 こんぶ(角・だし用) 0.5 水 130 *いか(かのか・冷) 25.1 きゅうり 25.4 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 *豚挽肉 35.1 たまねぎ 60.4 にんにく 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 ソース(ウスター) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 85 ビーフン 4 きゅうり 35.4 きやべつ 10.4 酢 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 1 米油 1.3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 *チーズ(スライス) 1枚 海藻(モクシク・乾) 0.5 きやべつ 30.4 まぐろ油漬(レタ) 10.1 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 ごま油 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 *豚挽肉 35.1 たまねぎ 60.4 にんにく 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 ソース(ウスター) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 85 ビーフン 4 きゅうり 35.4 きやべつ 10.4 酢 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 1 米油 1.3 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 *チーズ(スライス) 1枚 緑豆もやし 35.4 きゅうり 10.4 にんにく 5.3 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 豆板醤 0.15	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 ごまつな 20.3 わかめ(乾) 0.5 たまねぎ 20.4 にんにく 20.3 みそ(赤) 10.1 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 でんぶん 6.5 てんぷら油 7.6 しょうゆ(濃) 1.8 さとう(三温) 1.2 みりん 1.2 清酒 1.2 しょうが 0.2 さんしょう 0.01 ちくわ 5.1 きやべつ 20.4 緑豆もやし 20.4 にんにく 5.3 みそ(赤) 2.1 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 0.8 オイスターソース 0.3 でんぶん 0.3 緑豆もやし 35.4 きゅうり 10.4 にんにく 5.3 しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 0.9 さとう(三温) 0.8 豆板醤 0.15	牛乳 1本 2 精白米 100.5 水 140 いももち(冷) 30.5 *厚揚げ(冷) 30.1 たまねぎ 20.4 にんにく 20.3 ごぼう(さきがき) 10.4 葉ねぎ 5.3 しょうゆ(淡) 4.5 清酒 1 けずりふし(だし用) 3 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 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 2 清酒 2 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 45.4 うめびしお 2.4 花かつお 0.5 酢 0.5 さとう(三温) 0.3	

噛むことと脳の関係とは？



噛むことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

食べ方チェック!

- 噛むことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。
- 食べるのがとても早い
 - 食べるが遅すぎる
 - 食べ物を口からよくこぼす
 - かたいものが食べにくい
- チェックがついた人は、よく噛まない、またはよく噛めない人かもしれません。よく噛んでいない人は、噛むことを意識して食べるようにしましょう。

世界牛乳の日	郷土料理	旬	4日~10日	歯と口の健康習慣	行事食	郷土料理
	そうめん	にら	味付け小魚	ごぼう	ヤンニョムチキン はるさめ	チーズ
エネルギー/たんぱく質 840kcal 31.4g	エネルギー/たんぱく質 673kcal 27.6g	エネルギー/たんぱく質 656kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質 710kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 696kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 874kcal 31.9g	エネルギー/たんぱく質 810kcal 26.9g

※「*」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、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

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	2群	3群	4群	5群	6群
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質

◎中学校給食センターホームページ
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuus yokuc>
 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 6月 中学校給食献立表(6月15日~6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	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	牛乳 白飯 かやくうどん ちくわのカレー揚げ きやべつのおかか和え	牛乳 白飯 八宝菜 米粉焼き餃子 中華もやし	牛乳 白飯 鰯団子汁 じゃがいもの鶏そぼろ煮 きやべつとたくあん和え物	牛乳 白飯 すまし汁 淡路玉ねぎコロッケ きゅうりの梅和え 味噌汁	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ ポークしゅうまい もやしの和え物	牛乳 白飯 ハッシュドポーク ポロニアハムステーキ コールスローサラダ	牛乳 白飯 クーリジシ こんぶの炒め煮 にんじんしりしり	牛乳 白飯 魚そうめん汁 がんとどきの含め煮 野菜とささみのポン酢和え エコ昆布	牛乳 白飯 野菜スープ 米粉チキンカツ アマトリチャーナ	牛乳 白飯 だいごのみそ汁 豚じゃが いろどりお浸し	牛乳 白飯 ひよこ豆のスープ 豚肉のマリネ ツナマヨサラダ	牛乳 白飯 初夏のもち麦麺汁 手持ち焼きししやも きゅうりのしょうが和え おはぎ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 2 精白米 80 5 水 112	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140
	*うどん(冷) 65 5 *鶏肉(若5) 15 1 *油あげ(冷) 8 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 15 3 葉ねぎ 5 3 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 5 5 清酒 1 1 けずりふし(だし用) 3 3 こんぶ(角・だし用) 0.5 5 水 130	*豚バラ(スライス) 25 1 ちくわ 10 1 たまねぎ 40 4 きやべつ 25 4 緑豆もやし 25 4 にんじん 15 3 八丁みそ 5 4 たけのこ(水煮) 5 4 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうゆ(淡) 5 5 清酒 1 1 けずりふし(だし用) 3 3 こんぶ(角・だし用) 0.5 5 水 130	いわし団子(冷) 32 1 しめじ 5 4 にんじん 20 3 緑豆もやし 20 4 葉ねぎ 5 3 八丁みそ 6 1 みそ(赤) 3 1 さんしょう 0.01 1 じゃがいも 40 5 水 130	*豆腐(冷) 25 1 わかめ(乾) 0.5 2 にんじん 20 3 えのきだけ 10 4 みつば 5 3 しょうゆ(淡) 4 4 清酒 1 1 塩 0.2 2 けずりふし(だし用) 1 1 こんぶ(角・だし用) 0.5 5 水 130	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 干し椎茸(スライス) 0.5 4 しょうが 0.3 4 上新粉 7 5 オリーブ油(中学校用) 7 6 トマトペースト 10 3 ソース(ウスター) 5 5 しょうゆ(濃) 2.5 5 がーリック 1 1 こんぶ(糸) 1.5 2 *豚バラ(スライス) 25 1 *油あげ(冷) 10 1 糸こんにゃく 20 4 干し椎茸(スライス) 0.5 4 水 25	*鶏肉(若5) 15 1 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 マッシュルーム(水煮) 10 4 にんにく 0.3 4 つきこんにゃく 5 4 生しいたけ 4 4 しょうゆ(淡) 5 4 清酒 1 1 塩 0.2 2 けずりふし(だし用) 3 3 こんぶ(角・だし用) 0.5 5 水 130	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140	牛乳 1本 2 精白米 100 5 水 140
世界的料理	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬	旬
行事食	八宝菜	たまねぎ・きゅうり	じゃがいも	たまねぎ	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし	どうもろこし
エネルギー/たんぱく質	663kcal 22.4g	758kcal 23.0g	662kcal 25.8g	734kcal 20.2g	686kcal 21.5g	849kcal 30.1g	777kcal 26.0g	688kcal 25.5g	767kcal 25.4g	650kcal 22.0g	684kcal 23.4g	720kcal 23.7g

食育の日



夏越の祓

6月30日に行われる「夏越の祓」は、半年間の疲れやよごれをすっきりと整え、これからの日々を元気に心地よく過ごせるよう願う日本の伝統行事です。神社では「茅の輪くぐり」が行われ、茅で作られた大きな輪をくぐることで、気持ちを新たにします。古くから続くこの風習には、日々の暮らしを大切に、健やかな毎日を願う人々の思いが込められています。

また、この日に食べる習慣がある和菓子「水無月」は三角形が氷を表し、白い外郎で冷たさを表現しています。上についた小豆には邪気をはらう願いが込められています。給食では代わりに小豆をつかったおはぎが登場します。昔の人の願いが込められた食べ物と行事のつながりを感じながら味わいましょう。

