

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)	15日(月)
献立名	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 豚肉のしょうが炒め うめえーQ	牛乳 白飯 八宝菜 パンサンスー	牛乳 ツナごはん すまし汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 豚汁 鶏ごぼう	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト	牛乳 古代米ごはん かきたま汁 いかの甘辛煮 ゆばと野菜のあえもの	牛乳 白飯 ラーメン じゃこピーマン	牛乳 白飯 沢煮碗 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華スープ えびのケチャップかけ 中華きゅうり炒め	牛乳 白飯 米粉マカロニの野菜スープ 煮込みハンバーグ きやべつソテー	牛乳 白飯 はるさめ きゅうり はるさめスープ ホイコーロー みかんかん
材料名および 使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ きやべつ 22 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 10 ○ けずりふし(だし用) 2 水 130 □ 豚肉(スライス) 35 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ 葉ねぎ 3 △ しょうが 0.5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 □ さとう(三温) 1 □ みりん 0.5 □ きゅうり 30 △ うめびしお 1.5 △ 花かつお 0.5 ○ 酢 0.5 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 豚肉(スライス) 20 ○ いか(かのこ・冷) 15 ○ えび(80～120・冷) 15 △ 清酒 1.5 □ たまねぎ 40 △ きやべつ 20 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ しょうゆ(淡) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 こしよ(白) 0.03 鶏手羽先(だし用) 10 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 2 □ 水 40 はるさめ 5 □ きゅうり 20 △ 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) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 水 20 ○ まぐろ油漬(フレーク) 20 ○ 豚肉(スライス) 5 ○ にんじん 3 △ しょうゆ(淡) 5 みりん 3 塩 0.3 水 87 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 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 130 厚揚げ(ミニ・冷) 30 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 水 3 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 □ 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 豚肉(スライス) 10 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ マッシュルーム(水煮) 15 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ウスター) 1 鶏肉(若10) 30 ○ ごぼう(さがき) 20 △ でんぷん 10 □ てんぷら油 8 □ いりごま 1 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 水 108 □ 豚肉(細切) 40 たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ マッシュルーム(水煮) 15 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ トマトペースト 8 △ ソース(ウスター) 1 鶏肉(若10) 30 ○ ごぼう(さがき) 20 △ でんぷん 10 □ てんぷら油 8 □ いりごま 1 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1 □ 清酒 1	牛乳 1本 ○ 精白米 72 □ 水 108 □ 古代米(黒米) 3 塩 0.6 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ にんじん 17 △ にんじん 17 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 こしよ(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 水 130 いか(輪・冷) 27 ○ しょうゆ(濃) 5.0 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 ゆば(乾) 2 ○ きやべつ 30 △ にんじん 15 △ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 □ 水 40 □ じゃがいも 5 ○ ベーコン 5 ○ たまねぎ 15 △ パセリ 0.5 △ サラダ油 0.5 □ 酢 1 さとう(三温) 0.5 □ 塩 0.15 こしよ(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 水 95 □ 中華めん(冷) 40 □ 豚肉(スライス) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ にんじん 17 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしよ(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 水 130 さば(50・冷) 1 △ しょうが 1 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 水 130 にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三温) 0.2 □ 水 20 ピラす干し 15 △ ピーマン 15 △ ごぼう(さがき) 10 △ いりごま 0.5 □ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 豚肉(細切) 15 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ にんじん 10 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしよ(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 さば(50・冷) 1 △ 水 120 えび(51～60・冷) 50 ○ でんぷん 8 □ てんぷら油 8 □ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 きゅうり 30 △ ソース(ウスター) 1 まわかめ(乾) 0.5 ○ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.05 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5 さとう(三温) 0.8 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 鶏肉(若5) 10 ○ 米粉マカロニ(星) 7 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ じゃがいも 15 □ トマト 10 △ パセリ(乾) 0.03 △ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしよ(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 鶏手羽先(だし用) 10 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 ハンバーグ(冷) 1 □ たまねぎ 7 △ しょうゆ(濃) 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 みかん果汁 25 △ 水 20 きやべつ 30 △ 米油 0.5 □ 塩 0.2 こしよ(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 □ 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 こしよ(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 きやべつ 30 △ 豚肉(スライス) 15 ○ ピーマン 3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 1.1 しょうゆ(濃) 1 でんぷん 0.3 □ みかん果汁 25 △ 水 25 □ 水 25 □	
	※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)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。										
4年	エネキー/たんぱく質 539kcal 22.2g	エネキー/たんぱく質 546kcal 22.8g	エネキー/たんぱく質 555kcal 21.4g	エネキー/たんぱく質 639kcal 21.9g	エネキー/たんぱく質 677kcal 20.4g	エネキー/たんぱく質 552kcal 26.4g	エネキー/たんぱく質 528kcal 19.0g	エネキー/たんぱく質 605kcal 27.9g	エネキー/たんぱく質 617kcal 25.1g	エネキー/たんぱく質 627kcal 24.7g	エネキー/たんぱく質 539kcal 19.5g

※ 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)

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)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。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



「歯と口の健康週間」にちなんで、6月8日(月)は、かみごたえのある「いかの甘辛煮」を「かみかみ献立」として取り入れています。
 歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯でおいしく食べ続けられるように、自分で歯と口の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。
 よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出てきます。
 だ液のはたらきとして、①消化を助ける ②歯を丈夫にする ③がんを予防する ④食べかすを落とすなどがあります。
 また、かむことによって、①脳のはたらきをよくする ②歯の病気を防ぐ ③肥満を防ぐ ④消化吸収を助けるなどいいことがたくさんあります。

日・曜	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 たまねぎのみそ汁 あじのフライ きゃべつサラダ	牛乳 カレーライス 白飯 トマト入り夏野菜カレー もやしソテー	牛乳 とふめし わかめ汁 豚肉となすの煮物	牛乳 白飯 そうめん汁 豚肉の角煮 ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 いも団子汁 鶏肉の煮物 コーンソテー	牛乳 白飯 シシジュシー アーサー汁 にんじんしりしり 冷凍パイ	牛乳 白飯 はるさめの卵スープ 魚の夏野菜あんかけ メルルーサのからあげ 夏野菜あんかけ	牛乳 白飯 五目スープ 豚キムチ りんごかん	牛乳 もずく丼 白飯 もずく丼の具 とうがのみそ汁 きんぴら	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ズッキーニのソテー	牛乳 白飯 そぼろ煮 きゃべつ煮びたし
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 たまねぎ 25 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 3 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 水 130 あじ(開・冷) 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 *鶏卵 3 水 5 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 しょうゆ(淡) 1.5 米油 0.8 酢 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 水 108 トマト 20 鶏肉(若10) 30 たまねぎ 40 にんじん 20 なす 15 ズッキーニ 10 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 にんにく 0.3 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 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 70 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 70 緑豆もやし 40 にら 5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 60 豆腐(冷) 15 さば缶 15 油あげ(冷) 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 しょうゆ(濃) 4 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 水 74 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 けずりふし(だし用) 2 豚肉(スライス) 15 なす 40 にんじん 5 にら 3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1 みりん 0.5 でんぶん 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 そうめん 10 いもち(冷) 25 厚揚げ(ミニ・冷) 20 こんにゃく(糸) 1 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 4 みりん 3 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 水 130 豚肉(角) 50 葉ねぎ 2 しょうが 0.3 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 みりん 0.5 水 10 ゆば(乾) 2 きゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5	牛乳 1本 精白米 75 水 101 いもち(冷) 25 厚揚げ(ミニ・冷) 20 こんにゃく(糸) 1 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 10 ごぼう(ささがき) 10 葉ねぎ 4 しょうゆ(淡) 4 みりん 3 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 2 水 120 鶏肉(若20) 50 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 清酒 30 塩 0.2 にんじん 5 米油 0.5 水 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 豚肉(短冊・小) 20 *鶏卵 20 はるさめ 2 たまねぎ 20 きゃべつ 20 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 あおさ(乾) 0.5 ちくわ 10 豆腐(冷) 25 とうがん 25 しょうゆ(淡) 4 清酒 4 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 まぐち油漬(フレーク) 20 にんじん 25 サラダ油 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.07 こしょう(白) 0.01 ハイアツプル(冷) 1袋	牛乳 1本 精白米 75 水 101 もち米 20 鶏卵 20 はるさめ 2 たまねぎ 20 きゃべつ 20 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 干し椎茸(スライス) 0.5 たけのこ(水煮) 5 葉ねぎ 3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 1 水 120 メルルーサ(ロー・冷) 40 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 上新粉 6 てんぷら油 6 ズッキーニ 10 ピーマン 5 トマト 5 たまねぎ 25 酢 1.5 さとう(三温) 1 でんぶん 1 水 3	牛乳 1本 精白米 75 水 101 えび(80~120・冷) 15 もずく(冷) 10 清酒 1 豆腐(冷) 20 たまねぎ 17 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 たけのこ(水煮) 5 葉ねぎ 3 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 4 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 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 はくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 わかめ(乾) 15 葉ねぎ 3 みそ(赤) 10 けずりふし(だし用) 2 水 130 ごぼう(ささがき) 20 鶏肉(若5) 5 つきこんにやく 6 いりごま 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 りんご果汁 25 トマト 0.6 寒天(フレーク) 5 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 80 水 108 ロールパン(40/60/80) 1袋 スパゲティ 35 ひじき 1 鶏肉(若5) 20 油あげ(冷) 5 たまねぎ 40 にんじん 20 にんにく 0.5 オリーブ油 1 しょうゆ(淡) 5 ぶどう酒(白) 1 さとう(三温) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 水 30 とうがん 22 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 3 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚挽肉 30 じゃがいも 80 たまねぎ 60 にんじん 25 サラダ油 1 しょうゆ(濃) 6 さとう(三温) 3.5 みりん 1 水 20 きゃべつ 30 油あげ(冷) 5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 水 5	
4年	エネルギー/たんぱく質 664kcal 27.0g	エネルギー/たんぱく質 596kcal 20.1g	エネルギー/たんぱく質 513kcal 22.3g	エネルギー/たんぱく質 603kcal 26.4g	エネルギー/たんぱく質 593kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 577kcal 22.4g	エネルギー/たんぱく質 607kcal 22.5g	エネルギー/たんぱく質 533kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 577kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 574kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 605kcal 21.5g

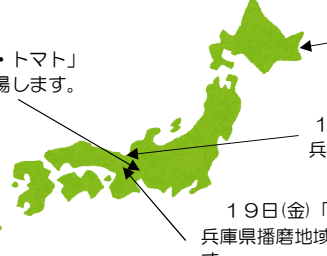
「食育月間」 地域にまつわる献立を味わおう!

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
19日「食育の日」をはさんで
6月17日~23日は、地域に
まつわる献立にしています。



17日(水)「兵庫県」
兵庫県川西市で作られる農作物「たまねぎ・トマト」
を使用した「トマト入り夏野菜カレー」が登場します。

23日(火)「沖縄県」
沖縄慰霊の日に合わせて沖縄県の郷土料理
「シシジュシー・アーサー汁・にんじんしりしり・冷凍パイ」が登場します。



22日(月)「北海道」
北海道の郷土料理「いも団子汁」が登場します。

18日(木)「兵庫県」
兵庫県丹波篠山市の郷土料理「とふめし」が登場します。

19日(金)「兵庫県」
兵庫県播磨地域特産物「そうめん」を使用した「そうめん汁」が登場します。

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)