

# 平成26年7月分 学校給食献立表

川西市教育委員会

日付	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)
献立名	牛乳 白飯 かきたま汁 豚肉の角煮 きしゃべつのあえもの	牛乳 たこめし すまし汁 とうがんの煮物	牛乳 白飯 はるさめスープ すぶた 中華きゅうり	牛乳 白飯 みそ汁 こんぶの炒め煮 みかん(冷)	牛乳 白飯 そうめん汁 はものかばやき りんごかん	牛乳 カレーライス ヨーグルトサラダ	牛乳 白飯 けんちん汁 切干大根たきあわせ もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華スープ ゴーヤチャンプル
材	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 たこ 20 油あげ 2 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 けずりぶし 1 水 83 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 水 120	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 20 はるさめ 7 にら 5 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 煮干し 1 煮干し(だし用) 0.5 水 130 豚肉(角) 25 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 5 てんぷら油 4 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 ピーマン 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三) 1 ケチャップ 1 水 5 きゅうり 30 ごま油 0.5 豆板醤 0.05 さとう(三) 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 1.5	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 なす 15 葉ねぎ 5 きしゃべつ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し(だし) 1 水 120 こんぶ(細切) 1.5 にんじん 5 豚肉(細切) 10 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.5 みりん 0.5 みかん(冷) 1c	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 なす 10 油あげ 5 葉ねぎ 5 かぼちゃ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 はも(一口) 40 でんぶん 6 てんぷら油 6 さんしょ 0.02 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 水 2 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 70 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 ズッキーニ 10 たまねぎ 40 にんじん 20 かぼちゃ 20 なす 15 小麦粉 6 バター(調) 2 カレー粉 0.9 ソース(クスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 しょうが 0.5 にんにく 0.3 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 もも(シロップ漬け) 20 りんご(シロップ漬け) 20 みかん(シロップ漬け) 20 ヨーグルト(調) 20	牛乳 1本 精白米 75 豆腐 30 ごぼう(ささがき) 5 にんじん 10 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 ごま油 0.5 清酒 2 けずりぶし 1 水 120 鶏肉(成5) 10 切干大根 5 にんじん(だし用) 0.5 干しいたけ 0.5 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 10 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 花かつお 0.3 ごま油 0.2 さとう(三) 0.5 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 120 豆腐 15 豚肉(スライス) 15 にがり(ゴーヤ) 7 にんじん 10 にんにく 0.2 花かつお 0.8 鶏卵 10 ごま油 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 0.7
学校給食費:1食あたり	220円							
エネルギー	592	485	592	539	640	673	494	506
たんぱく質	27.5	21.2	21.8	18.2	22.8	20.2	17.7	21.9

日付	7月11日(金)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)
献立名	牛乳 白飯 豚汁 五目炒め煮	牛乳 白飯 肉うどん ぜんまいの炒め煮 アイスクリーム	牛乳 切り丸パン ミンチカツ 野菜スープ きしゃべつサラダ	牛乳 白飯 わかめスープ さばのチョリム もやしナムル	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉の煮物 きゅうりのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ぜんまい(水煮) 25 油あげ 3 ごま 0.5 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5 アイスクリーム 1c	牛乳 1本 切り丸パン(50) 1c ミンチカツ 1c てんぷら油 5 ベーコン 5 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きしゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 20 にんじん 15 ホールコーン 5 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さば(三枚おろし) 1枚 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みそ(赤) 2 葉ねぎ 2 にんにく 0.2 カイエンペッパー 0.03 酢 1 水 20 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	牛乳 1本 精白米 75 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 かぼちゃ 20 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 鶏肉(若20) 60 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 しょうが 0.5 きゅうり 30 花かつお 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2
栄養三色( )	<p>&lt; 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</li> <li>…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</li> <li>…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</li> </ul>				
エネルギー	517	623	649	621	554
たんぱく質	18.1	20.1	21.9	29.8	26.4

## 暑さに負けないためにも規則正しい生活を!

夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。  
食欲が減退気味のときは、ポイント ~ を守るように心がけましょう。

**ポイント** 十分な休養、適度な運動、そして正しい食生活を!

**ポイント** 水分補給は麦茶で! ジュース、コーラはひかえめに!

**ポイント** 朝食は午前中のエネルギー源です。

**ポイント** 香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。油を利用して、少量でも栄養の確保を!

**ポイント** 野菜を食べましょう!

例えば...

夏野菜には体をひやす作用があるきゅうり、なす、ズッキーニ、ゴーヤや、水分を多く含んだとうがんが給食では使われています。

「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。