令和5年度（7月3日～7月19日）

7月　学校給食献立表

（食材確認用献立表）

川西市教育委員会

※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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)
献立名	牛乳 たこめし すまし汁 豚肉のしょうが炒め	牛乳 白飯 そぼろ煮 うめぇーQ	牛乳 食パン チーズ（スライス） ラタトゥイユ 野菜スープ	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 たなばた汁 鶏肉となすの揚げ煮 冷凍みかん	牛乳 白飯 かきたま汁 ツナそぼろ きゅうりのしょうがあえ	牛乳 白飯 とうがんスープ じゃこピーマン アイスクリーム	牛乳 カレーライス 発芽玄米入りごはん キーマカレー きゃべつサラダ	牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 はものかばやき えだまめ	牛乳 コーンライス レタススープ 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 とうがんのみそ汁 高野豆腐の含め煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根
材料名および使用量（g）	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 麦 5 □ たこ(たこめし用・冷) 20 ○ 油あげ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 豆腐(冷) 20 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 30 ○ 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	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 ○ 食パン 1袋 □ (60/80/100) チーズ(スライス) 1枚 ○ ベーコン 3 ○ なす 10 △ たまねぎ 10 △ ズッキーニ 10 △ ピーマン 5 △ にんじん 5 △ バジル 0.4 △ にんにく 0.2 △ オリーブ油 0.5 □ トマト(水煮) 15 △ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 40 △ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ パセリ(乾) 0.03 △ 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 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 ベーリーフ 0.03 水 120	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 わかめ(乾) 0.6 ○ えび(80～120・冷) 20 ○ 清酒 1 にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 さば(三枚おろし・冷) 1枚 ○ 葉ねぎ 2 △ にんにく 0.2 △ さとう(三温) 2 □ みそ(赤) 2 ○ しょうゆ(濃) 2 酢 1 カイエンペッパー 0.03 水 20 緑豆もやし 40 △ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ 塩 0.2 いりごま 0.5 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 そうめん 10 □ オクラ 5 △ 油あげ(冷) 5 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若10) 40 ○ でんぷん 5 □ なす 10 △ ピーマン 10 △ てんぷら油 8 □ しょうが 0.2 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 3 みかん(冷) 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 まぐろ油漬(フレーク) 20 ○ にんじん 5 △ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 □ きゅうり 30 △ しょうが 0.1 △ しょうゆ(淡) 3 さとう(三温) 1 □ 酢 0.8 みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 20 △ 豚肉(スライス) 20 ○ ホールコーン(冷) 20 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 120 しらす干し 2 ○ ピーマン 15 △ ごぼう(ささがき) 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 □ アイスクリーム 1こ ○	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 発芽玄米 5 □ 水 108 合挽肉(4.8) 30 ○ 大豆(乾) 10 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ トマト 10 △ りんご 5 △ にんにく 0.3 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ カレー粉 0.6 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 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 75 きゃべつ 30 △ 酢 0.5 米油 0.5 □ 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 たまねぎ 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ 麦みそ 10 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 はも(一口・冷) 40 ○ でんぷん 6 □ てんぷら油 6 □ しょうゆ(濃) 2.5 みりん 1.5 さとう(三温) 1 □ さんしょ 0.02 水 2 えだまめ 15 △	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ホールコーン(冷) 15 △ 塩 0.8 水 95 レタス 20 △ 鶏肉(若5) 10 ○ ＊ 鶏卵 20 ○ にんじん 10 △ 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 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 120 豚肉(スライス) 30 ○ しょうが 0.6 △ 清酒 0.6 たまねぎ 15 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 酢 2 さとう(三温) 1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 とうがん 20 △ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 10 ○ さやいんげん 3 △ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 高野豆腐(1/20) 5 ○ 鶏肉(若5) 10 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 水 15 緑豆もやし 40 △ しょうゆ(淡) 1.6 酢 0.4 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(短冊・小) 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 切干大根 4 △ きゅうり 10 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3 □
エネルギー/たんぱく質	519kcal　23.4g	590kcal　20.9g	529kcal　25.4g	591kcal　27.3g	669kcal　22.3g	545kcal　20.0g	583kcal　19.3g	644kcal　22.7g	615kcal　24.4g	531kcal　22.7g	512kcal　19.3g	576kcal　19.5g