

令和6年度(6月3日～6月14日)

6月 小学校給食献立表

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)
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 もやしソテー	牛乳 白飯 きやべつのみそ汁 大豆と小魚とごぼうの揚げ煮 りんごかん	牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ さやいんげんのソテー	牛乳 コーンライス ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 沢煮椀 きゅうりのあえもの	牛乳 古代米ごはん じゃがいものみそ汁 煮込みハンバーグ 野菜のごまあえ	牛乳 白飯 揚げそば 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 白飯 肉じゃが ゆばと野菜のおかか煮	牛乳 白飯 はるさめスープ 鶏ごぼう きやべつサラダ	牛乳 かやくごはん たまねぎのみそ汁 切干大根の煮物
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 合挽肉(4.8) 30 ○ 豆腐(冷) 100 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 葉ねぎ 5 △ しょうが 1 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1 □ 豆板醤 0.2 □ みそ(赤) 10 ○ さとう(三温) 1 □ 清酒 1 □ でんぷん 1 □ 水 5 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 75 □ 水 101 きやべつ 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 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130 大豆(むし) 8 ○ ごぼう(さがき) 10 △ でんぷん 4 □ かえりちりめん(乾) 5 ○ さんご 3 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 りんご果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25 かみかみ献立	牛乳 1本 ○ ロールパン (40/60/80) 1袋 □ 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 さやいんげん 20 △ きやべつ 10 △ ベーコン 3 ○ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ ホールコーン(冷) 15 △ 塩 0.8 水 95 大豆(乾) 17 ○ 豚肉(短冊・小) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 3 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 40 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きやべつ 25 △ たまねぎ 6 △ にんじん 6 △ 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 * 鶏卵 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ かまぼこ 5 ○ たまねぎ 20 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 ○ 水 5 豚肉(細切) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ たけのこ(水煮) 10 △ 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) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 きゅうり 30 △ しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 古代米(黒米) 5 □ 塩 0.6 水 112 じゃがいも 20 □ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 ハンバーグ(冷) 1 □ たまねぎ 7 △ サラダ油 1 □ ケチャップ 8 ぶどう酒(赤) 3 ソース(ウスター) 1 水 20 きやべつ 30 △ にんじん 5 △ すりごま 1 □ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1.5 酢 1 水 40 きゅうり 30 △ 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 60 □ 水 81 揚げそば 1袋 □ 豚肉(スライス) 20 ○ いか(かのか・冷) 20 ○ えび(80～120・冷) 10 ○ 清酒 1.5 たまねぎ 40 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 にんじん 15 △ 水 20 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 こしょう(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 きゅうり 30 △ 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 牛肉(スライス) 20 ○ じゃがいも 80 ○ たまねぎ 40 △ 糸こんにやく 35 △ にんじん 25 △ サラダ油 1 □ 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 130 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 きやべつ 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 発芽玄米 5 □ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ(冷) 5 ○ ごぼう(さがき) 5 △ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ 干し椎茸(スライス) 7 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 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 切干大根 5 △ 豚肉(細切) 5 ○ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 10	
学校給食費:1食あたり 276円	※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)									
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年 603kcal 23.9g	577kcal 19.1g	569kcal 23.3g	643kcal 26.0g	539kcal 22.4g	628kcal 25.5g	576kcal 23.3g	596kcal 19.6g	661kcal 22.9g	518kcal 19.4g	

～歯と口の健康週間～



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、おいしく食事をする上でとても大切なことです。4日はかみごたえのある、「大豆と小魚とごぼうの揚げ煮」を献立に取り入れています。しっかりかんで食べることを意識してもらいたいです。

～地産地消のとりのくみ～

地産地消とは、地元で作られたものや、とれたものを食べることです。地産地消のよいところは、フードマイレージ(食べ物を運ぶ距離)が短くなり、輸送に使う燃料(ガソリン)の節約になるので、地球環境に優しいことです。また、育ててくれた人の顔がわかるので、安心です。6月の給食では、川西市産のじゃがいも、たまねぎ、トマトを使用する予定です。



令和6年度(6月17日～6月28日)

6月 小学校給食献立表

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	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	牛乳 白飯 いも団子汁 さけのからあげ コーンサラダ	牛乳 白飯 野菜スープ 豚肉のマリネ ピーチかん	牛乳 白飯 もち麦めん汁 さばのみそ煮 ちんげん菜の煮びたし	牛乳 白飯 豚汁 高野豆腐の含め煮 さやいんげんのごまあえ	牛乳 シシジュシー アーサー汁 にんじんしりしり	牛乳 白飯 なすのみそ汁 いかの甘辛煮 もやしのあえもの	牛乳 白飯 にんじんポターージュ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 えびとかののすー 厚揚げの炒め煮	牛乳 カレーライス 白飯 トマト入りキーマカレー ジャーマンポテト	牛乳 白飯 とうがんスープ あじのフライ きゅうりのしょうががえ
材料名および使用量 (g)	牛乳 1本 75 精白米 101 水 25 いももち(冷) 20 厚揚げ(ミニ・冷) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう(さがき) 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 120 さけ(角・冷) 50 塩 0.5 こしょう(白) 0.05 上新粉 8 てんぷら油 8 ホールコーン(冷) 20 アスパラガス 5 きゃべつ 20 酢 0.7 米油 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 75 精白米 101 水 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 30 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 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 もも果汁 35 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 4 水 15	牛乳 1本 75 精白米 101 水 10 もち麦めん 5 ちくわ 5 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 けずりふし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 さば(三枚おろし・冷) 1 しょうが 0.5 みそ(赤) 4 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 ちんげん菜 30 油あげ(冷) 5 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりふし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 75 精白米 101 水 20 豚肉(スライス) 20 じゃがいも 20 緑豆もやし 15 にんじん 15 つぎこん(にやく) 10 ごぼう(さがき) 5 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 1 煮干し(だし用) 0.5 水 120 高野豆腐(1/20) 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 15 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 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 50 精白米 20 もち米 20 こんぶ(糸) 1 にんじん 10 干し椎茸(スライス) 0.5 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 みりん 2 しょうゆ(濃) 1 塩 0.2 水 81 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 1 塩 0.2 けずりふし(だし用) 3 水 130 まぐろ油漬(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	牛乳 1本 75 精白米 101 水 20 なす 20 豆腐(冷) 20 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりふし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 いか(輪・冷) 50 しょうゆ(濃) 2.7 さとう(三温) 2.5 みりん 0.5 緑豆もやし 50 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 辛子 0.03	牛乳 1本 75 ロールパン(60/80/100) 1袋 にんじん 40 精白米(調) 7 ベーコン 5 たまねぎ 20 ホールコーン(冷) 20 パセリ(乾) 0.03 牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 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 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90 ハム 10 きゃべつ 35 サラダ油 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 75 精白米 101 水 15 えび(80～120・冷) 10 清酒 1.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 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(白) 0.02 ガーリック 0.02 ソース(ウスター) 4 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 厚揚げ(ミニ・冷) 30 豚肉(スライス) 15 にんじん 5 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 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) 2 さとう(三温) 1.5 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本 75 精白米 101 水 30 合挽肉(4.8) 10 大豆(乾) 50 たまねぎ 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 ソーセージ(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(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 75 じゃがいも 40 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 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 75 精白米 101 水 20 とうがん 10 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(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 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
	北海道に ちなんだ献立	川西市に ちなんだ献立	【食育の日】 兵庫県に ちなんだ献立	兵庫県に ちなんだ献立	沖縄県に ちなんだ献立					
	エネルギー/たんぱく質 4年 691kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 579kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 623kcal 25.6g	エネルギー/たんぱく質 560kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 556kcal 22.1g	エネルギー/たんぱく質 513kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 536kcal 19.9g	エネルギー/たんぱく質 536kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 696kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 666kcal 27.6g

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：献立表やレシピ集など)

※「※」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月は食育月間、毎月19日は食育の日～

6月17日～21日は、日本の北から南までの地域に関係する献立をとりいれた1週間をしています。



19日(水)・20日(木)
兵庫県

兵庫県 播磨地域の
特産品「もち麦めん」を使います。

21日(金)
沖縄県

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



17日(月)
北海道

北海道の郷土料理 いも団子汁
北海道の特産物を使った
さけのからあげ、サラダ

18日(火)
川西市

川西市特産の早生桃にちなんだ
ピーチかん
たまねぎ・じゃがいも・トマトは
可能な限り川西市産を使います。