



令和6年5月給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	はい 配ぜん	献立名 <small>ごんたてめい ごんたてめい ※アレルギーなどのために材料や 分量が変更することがあります</small>	材料 (はたらきて仲間わけ)				赤黄緑、3つそろと バランスがいいよ				
			赤の食べ物 <small>あか あか</small> 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 <small>きいろ きいろ</small> 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>きり きり</small> 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	
今日のおはなし											
1 水	フレンチサラダ ポークビーンズ ミルクパン	ミルクパン フレンチサラダ ポークビーンズ	ぶたにくだいず	じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎにんじん、さやいんげん、トマトみず	りんごす(りんご)、しおこしよう	みみ	563	23.1	28.5	305
2 木	たけのこごはん はるさめのすのめ つみれ汁 かしわもち 粕餅	たけのこごはん はるさめのすのめ つみれ汁 かしわもち 粕餅	どりにくあぶらあげ(大豆)	あめさとうあぶら(大豆)	たけのこにんじん、ほししいたけ	だしじるしょうゆ(大豆、小麦)、みりん、さけ	みみ	574	23.1	20.2	305
南小・春の遠足											
3(金)憲法記念日 4(土)みどりの日 5(日)こどもの日 6(月)振替休日											
7 火	きゅうりとわかめのすのめ まつかぜやき ごはん うすまじる	ごはん 松風焼き きゅうりとわかめのすのめ うすまじる	ぶたにくどりにくみそ(大豆)	さとう	たまねぎいんげん	みりん	みみ	578	24.5	25.7	303
8 水	コールスロー さけとほうれんそうのグラタン マカロニスープ コッペパン	コッペパン 鮭とほうれんそうのグラタン コールスロー マカロニスープ	さげ、ぎゅうにゅう、チーズ(乳)	バター(乳)、こむぎ(小麦)	たまねぎほうれんそう	ワイン、しおこしよう	みみ	594	24.4	35.8	412
9 木	ビーンズサラダ とりのからあげ ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん 鶏のから揚げ ビーンズサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	どりにく	こむぎ(小麦)、でんぷん、こめ	にんにくしょうが	しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	みみ	584	23.9	31.3	319
10 金	アーモンドあえ さばのしおやき ごはん とりのごぼり汁	ごはん さばの塩焼き アーモンドあえ 鶏とごぼり汁	さば	アーモンド	ごま、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	みみ	591	24.6	36.7	292
13 月	ウィンナー やさいのソー きなこあげパン ミネストローネ	きなこあげパン ウィンナーと野菜のソー ミネストローネ	きなこ(大豆)	ウィンナー(豚肉)	たまねぎにんじん、にんにく、パセリ、トマトみず	しおこしよう	みみ	574	22.3	34.8	319
14 火	きりほしだいごんのふくめにちぎり ごはん さつま汁	ごはん 干草焼き きりほしだいごんのふくめにちぎり さつま汁	どりにくおから(大豆)、たまご	さとうあぶら(大豆)	たまねぎほししいたけ、こねぎ	さけ、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	みみ	564	23.7	27.3	304
15 水	パンパンジ さとうどん あげチャーメン ことうパン	さとうどん 黒糖パン あげチャーメン ことうパン	ぶたにく、かまぼこ(アレルギーなし)	あげチャーメン(小麦)、でんぷん、ごまあぶら(ごま、大豆)	キャベツたまねぎにんじん、きくらげ、ねぎ	どりがらスープ(鶏肉)、オイスターソース(貝、大豆)、しょうゆ(大豆、小麦)、しおさけ	みみ	647	26.6	32.3	333
16 木	ごますあ ごはん さとうどん	ごはん 納豆 ごますあえ	なつどう(小麦、大豆、さば)	ごます	きりほしだいごん、きゅうり、りょうどうもやし	す(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)	みみ	567	23.7	24.9	331

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、バイナツルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL:45-0374)

令和6年5月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム			
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
17 金	ごはん いわしのおかか煮 きんぴらごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	ごはん いわしのおかか煮 きんぴらごぼう 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	いわしおがかに(小麦、大豆)	ごめ	さとう、ごま、ごまあぶら(ごま、大豆)	しょうゆ(大豆、小麦)	562	22.1	29.3	381
20 月	ハニーマリネ ハムマリネ 大豆と野菜のスープ 牛乳	ハニーマリネ ハムマリネ 大豆と野菜のスープ 牛乳	れんにゅう(乳)	しょうゆ(小麦、乳)、はちみつ、バター(乳)、オリーブ油、さとう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)	543	18.8	33.6	307
21 火	きりぼろごはん ごまあえ はくそぼろ なすのみそ汁 (ごはん)	きりぼろごはん ごまあえ はくそぼろ なすのみそ汁 (ごはん)	ぶたにく、とり、く	ごめ、さとう、あぶら(大豆)	しょうが、グリーンピース、とうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	572	25.3	29.7	308
22 水	レモンサラダ しめじかなのフライ ウィンナーとじゃがいものスープ コッパン	レモンサラダ しめじかなのフライ ウィンナーとじゃがいものスープ コッパン	ホキのフライ(小麦、大豆)	ごめ、あぶら	キャベツ、きゅうり、だんご、パプリカ	しょうゆ(大豆、小麦)	562	24.0	30.9	316
23 木	ツナとかいそうのサラダ (むぎごはん) チキンカレー	チキンカレー ツナと海藻のサラダ	とりにく	ごめ、むぎ、じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	574	20.5	26.7	266
24 金	ほそぎりごはん ごぼうのもの とりのうめてりやき ごはん さわまいものみそ汁	ごはん ほそぎり ごぼうのもの とりのうめてりやき ごはん さわまいものみそ汁	とりにく	ごめ	ねりうめ、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	しょうゆ(大豆、小麦)	557	22.9	28.6	272
27 月	シェパーズパイ 野菜たっぷりスープ 牛乳	シェパーズパイ 野菜たっぷりスープ 牛乳	ぶたにく、とりにく、う	じゃがいも	たまねぎ、にんにく	しょうゆ(大豆、小麦)	568	24	30.4	345
28 火	ちゅうかあはるまき 中華和え ごはん はるまき にくだんごのスープ 牛乳	ごはん ちゅうかあはるまき 中華和え ごはん はるまき にくだんごのスープ 牛乳	ごめ	ごめ、あぶら	きゅうり、りょうもや、し、にんじん、きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦)	616	17.6	35.5	262
29 水	あまなつ カレーミートスパゲティ コッパン 甘夏のサラダ 牛乳	カレーミートスパゲティ コッパン 甘夏のサラダ 牛乳	ぶたにく、とりにく	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト、すず	しょうゆ(大豆、小麦)	615	24.5	30.3	311
30 木	ほろれんそう ちくわのごまマヨあえ ごはん はくしゃが	ごはん ほろれんそう ちくわのごまマヨあえ ごはん はくしゃが	ごめ	ごめ	しょうゆ(大豆、小麦)	しょうゆ(大豆、小麦)	570	21.9	25.7	295
31 金	じゃがいものきんぴら さかなのマヨネーズやき ごはん さわまい	ごはん じゃがいものきんぴら さかなのマヨネーズやき ごはん さわまい	ごめ	ごめ	しょうゆ(大豆、小麦)	しょうゆ(大豆、小麦)	568	23.5	30.7	296

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL 05-4374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

579	23.1	30.0	314
590	23.6	25~30	350
kcal	g	%エネルギー	mg