



令和6年6月

給食献立表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名	材料（はたらきで仲間わけ）			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		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
3月	※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	肉・大豆・牛乳・海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの	オイスターソース（かき、大豆） しょうゆ（大豆、小麦） さけ しお とりがらスープ（鶏肉） す（小麦） しょうゆ（大豆、小麦）	560	24.3	16.5	395
	焼きビーフン	ぶたにく	ビーフン ごまあぶら（ごま、大豆）	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ピーマン パプリカ		★「かむ」ことを意識して食べましょ う。よくかんで食べることで、食べ物の 味がよくわかり、味覚が育ちます。			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳）						
	かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら（ごま、大豆）	きゅうり もやし にんじん					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
4月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				565	19.8	20.8	353
	ごはん		ごめ			★毎年、6月4日から1週間は「歯と口の 健康週間」です。今週は、歯や口の中の 健康、かみかたなどをふりかえて、自 分の健康に目を向けましょう。			
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ （アレルギーなし）	ごめあぶら						
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら（大豆）	ほうれんそう キャベツ エリンギ にんじん もやし	しお ごしょう しょうゆ（大豆、小麦） だしごんぶ にほし				
	あつあげのみそしる	あつあげ（大豆） みそ（大豆）		たまねぎ にんじん ねぎ					
5月	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				554	22.4	17.3	324
	ごはん		ごめ			★よく「かむ」とよいことがたくさんありま す。その一つに、「あごが発達して歯並びがよ くなる」があります。今日も一口ずつ、しっか りかんで食べましょう。			
	きりかわめめのサラダ	きりかわめ かにふみかまぼこ （アレルギーなし）	ごま さとう あぶら（大豆）	きゅうり えだまめ（大豆） にんじん	しょうゆ（大豆、小麦） す（小麦）				
	うま煮	とりにく こうやどうふ（大豆）	じゃがいも さとう あぶら（大豆）	ごぼう にんじん たけのこ ごんにやく いんげん	だしごんぶ みりん しょうゆ（大豆、小麦）				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
6月	ごはん		ごめ			550	24.0	17.2	367
	いわしの梅煮	いわしうめに（小麦、大豆）				★みなさんの一口に食べる量はどのくらいです か？同じ量の食事でも、一口の量が少ないほう が、かむ回数が増えたという研究があります。 よくかんで食べるためにも、一度にたくさんの 量の食べ物を入れすぎないようにしましょう。			
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ （アレルギーなし）	じゃがいも あぶら（大豆） さとう ごま ごまあぶら（ごま、大豆）	にんじん ごんにやく	しょうゆ（大豆、小麦） みりん さけ				
	さわにわん 沢煮焼	ぶたにく		たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	だしごんぶ けずりごし しょうゆ（大豆、小麦） しお さけ				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
7月	ごはん		ごめ			551	23.4	15.3	321
	ぶたにく 豚肉とごぼうの炒め煮	ぶたにく	さとう あぶら（大豆）	ごぼう ごんにやく にんじん いんげん しょうが	だしじる しょうゆ（大豆、小麦） みりん さけ しお ごしょう	★給食では、たくさんの野菜が出ます。野菜に は、みなさんの体にとても大切な栄養がたくさ ん入っています。苦手な野菜もあるかもしれま せんが、一口食べてみるようにしましょう。			
	やさいいた 野菜炒め	ベーコン（豚肉）	あぶら（大豆）	ごまつな キャベツ たまねぎ にんじん コーン					
	かぼちゃのみそ汁	どうふ（大豆） みそ（大豆）		かぼちゃ たまねぎ ねぎ	だしごんぶ にほし				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
10(月)フリー参観デー ふりかえ休日									
11月	ごはん		ごめ			555	24.1	18.2	299
	とりにく 鶏の照り焼き	とりにく		しょうが	しょうゆ（大豆、小麦） みりん	★高野豆腐はどの食べ物から出来てい しょううか？正解は「豆腐」です。豆腐を乾燥させて つくっています。豆腐よりも食物せんいがたくさ ん入っていますよ。			
	きりぼけい 切干大根ときゅうりのごまあえ	あぶらあげ（大豆）	ごま さとう	きゅうり きりぼしだいごん にんじん	しょうゆ（大豆、小麦） みりん				
	こうやどうふ 高野豆腐とじゃがいものみそ汁	こうやどうふ みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	だしごんぶ にほし				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
12月	コッペパン		コッペパン（小麦、乳）			552	23.1	23.2	294
	さかな 魚のマヨネーズ焼き	ホキ	たまごなしマヨネーズ（大豆）	たまねぎ にんじん	しお ごしょう ワイン	★佐賀県は、たくさんのたまねぎを作ってい ます。今日は、佐賀県のたまねぎをたっぷり使っ たスープです。じっくり炒めたたまねぎの甘み を感じながら食べましょう。			
	やさい 野菜サラダ		ドレッシング（大豆、りんご）	キャベツ きゅうり コーン					
	オニオンスープ	ベーコン（豚肉）	あぶら（大豆）	たまねぎ えのきたけ パセリ	とりがらスープ（鶏肉） しお ごしょう ワイン				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
13月	ごはん		ごめ			551	22.5	14.8	296
	きゅうりの酢の物	かにふみかまぼこ （アレルギーなし）	さとう	きゅうり にんじん	す（小麦） しょうゆ（大豆、小麦） みりん	★給食のかたづけはきちんとできていますか？ 次のことを確認してみましょう。 ・食器にご飯やおかずが残っていない。 ・食器やはしの向きがそろっている。 ・牛乳パックをきちんとたためている。			
	ミニトマト			ミニトマト					
	ぶたにく 豚肉とじゃがいものごま煮	ぶたにく	じゃがいも ねりごま（ごま） ごま さとう あぶら（大豆）	たまねぎ ごぼう にんじん ごんにやく いんげん	しょうゆ（大豆、小麦） みりん さけ				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
14月	ごはん		ごめ			568	22.8	18.0	278
	ひじき入りミートローフ	ぶたにく とりにく ひじき とうにゅう（大豆）	パン（小麦、大豆） さとう	たまねぎ いんげん	ナツメグ しお ケチャップ ソース（りんご） ワイン	★厳しい季節には、食べ物の衛生にいつも以 上の注意が必要です。食事の前の手洗いやみじ かくはきちんとできていますか。一人ひとりが 衛生を守ることを心がけ、お互いの健康を守り ましょう。			
	わから 和風サラダ	わかめ	ドレッシング （大豆、鶏肉、豚肉、りんご）	キャベツ きゅうり にんじん					
	じゃがいものみそ汁	あつあげ みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	だしごんぶ にほし				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							
17月	ガーリックトースト		しょくパン（小麦、乳） バター（乳） オリーブゆ あぶら（大豆）	にんにく パセリ		557	17.4	25.9	288
	アーモンドサラダ		アーモンド オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	りんごすり（りんご） しお しょうゆ（大豆、小麦） ごしょう	★みなさんは早寝ができていますか。夜遅くま で起きていると朝寝坊をして朝ごはんが食べら れず、生活リズムがくずれてしまいます。早 寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。			
	じゃがいもとウィンナーの トマトスープ	ウィンナー（豚肉）	じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ いんげん トマトみずに	とりがらスープ（鶏肉） ケチャップ しお ごしょう ワイン				

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。



令和6年6月 給食献立表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料 (はたらかで仲間わけ)				赤黄緑、3つそろって バランスがいいよ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
								kcal	g	%エネルギー	mg
		赤の食べ物 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 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 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			今日のおはなし			
18 火	チキンカレー	とりにく	こめ 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	チャツネ(りんご) カレールウ (小麦、豚肉、牛肉、大豆) ローレル ケチャップ カレーこ しお ソース(りんご、大豆) とりがらスープ(鶏肉)	575	21.0	18.1	268	★よくかんで食べると、口の周りの筋肉が強くなり、歯並びをよくしてくれます。さらに食べすぎを予防するなど、よくかむことはよいことばかりです。	
	ツナと海藻のサラダ	ツナ かいそうミックス	ドレッシング(大豆、りんご)	キャベツ きゅうり にんじん							
	牛乳	ぎゅうにゅう									
19 水	ごはん		こめ			582	23.5	18.3	272	★6才から15才は、特に体が大きくなる成長期です。その大きくなる体を支えるのが骨です。中身が詰まって丈夫な骨になるかどうかは20才までの食生活でまします。	
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ (小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	さとう でんぶ	たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース (小麦、鶏肉) ケチャップ ソース(りんご) ノンオイルドレッシング (小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)						
	そえ野菜			キャベツ きゅうり コーン にんじん							
20 木	大豆と野菜のスープ	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	とりがらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン					★食事の前の手洗いは、欠かさずできていますか。洗い残しが多いのは、指先の指のまた、親指などです。この3つの場所をしっかりと洗って、気持ちよく食事をしましょう。	
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ごはん		こめ			602	22.3	19.0	411		
21 金	枝豆と豆腐のメンチカツ	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のメンチカツ (小麦、大豆、鶏肉)	こめあぶら							★今日の主菜は「鮭の南部焼き」です。南部焼きとは、こまを表面にまぶしつけて焼いた料理などを行います。青森県のなんぶ地方がこまの産地であることからこの名がつけられています。	
	ごまだレサラダ		ごま ねりごま(ごま) さとう あぶら(大豆) ごまあぶら(ごま、大豆)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す(小麦)						
	さつま汁	とりにく あつあげ(大豆) みそ(大豆)	さつまいも あぶら(大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	だしこんぶ にぼし	565	25.6	19.7	316		
24 月	鮭の南部焼き	さけ	ごま あぶら(大豆)		しょうゆ(大豆、小麦) みりん					★食べる姿勢は、かむ力とともに関係しています。背筋をのばし、足を床につけて座ると、かむ力が強くなります。反対に、ほおづえや足を組むとかむ力を弱くします。みなさんは今、どんな姿勢で食べていますか。	
	ゆかりあえ	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	うめしそごはんのもと しょうゆ(大豆、小麦)	589	24.3	19.9	322		
	じゃがいもと揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ にぼし						
25 火	牛乳	ぎゅうにゅう								★茶わんや汁椀は持って食べるようにしましょう。そうすることで姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。親指は茶わんのへりにかけ、その他の4本の指で糸底を支えます。	
	鶏ときこのスパゲティ	とりにく	スパゲティ(小麦) オリーブゆ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム えのき にんにく こまつな	とりがらスープ(鶏肉) しょうゆ しお こしょう	599	29.1	23.2	317		
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)								
26 水	チーズサラダ	チーズ(乳)	オリーブゆ	きゅうり にんじん コーン	す(小麦)しおこしょう					★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ごはん		こめ			578	22.6	21.1	361		
27 木	さばのごまみそ煮	さば みそ(大豆)	ごま さとう でんぶ	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ					★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	きりぼしだいこんの煮物	さつまあげ (アレルゲンなし)	さとう あぶら(大豆)	きりぼしだいこん にんじん いんげん	だしじる みりん しょうゆ(大豆、小麦)						
	豆腐とわかめのすまし汁	とうふ(大豆) わかめ		たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しお さけ しょうゆ(大豆、小麦)	587	23.2	22.1	322		
28 金	牛乳	ぎゅうにゅう								★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			599	29.1	23.2	317		
	豚肉のオレンジ煮	ぶたにく	はちみつ さとう でんぶ	にんにく みかんジュース	ケチャップ しょうゆ(大豆、小麦) さけ レモンじり しお こしょう						
28 土	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ(小麦) たまごなしマヨネーズ(大豆) はたら	キャベツ きゅうり コーン						★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	コンソメスープ	ベーコン(豚肉)	オリーブゆ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ セロリー パセリ	とりがらスープ(鶏肉) しお ワイン こしょう	587	23.2	22.1	322		
	牛乳	ぎゅうにゅう									
28 日	ごはん		こめ			587	23.2	22.1	322	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	鶏のレモンソースかけ	とりにく	でんぶ ことぎこ(小麦) こめあぶら さとう		さけ しお こしょう レモンじり す(小麦) しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしじる						
	野菜のお浸し	あぶらあげ(大豆)		こまつな もやし にんじん							
28 月	玉ねぎとなすのみそ汁	とうふ(大豆) わかめ みそ(大豆)		たまねぎ なす にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ にぼし	567	25.2	18.9	290	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	鶏の香味焼き	とりにく みそ(大豆)		しょうが にんにく ねぎ	みりん しょうゆ(大豆、小麦) しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしじる						
28 火	ひじきの炒り煮	ひじき ちくわ だいず	さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	にんじん こんにやく	だしこんぶ けずりぶし	567	25.2	18.9	290	★「食べることは私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	
	夏野菜のみそ汁	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		たまねぎ かぼちゃ なす にんじん							
	牛乳	ぎゅうにゅう									
＜アレルギーに関する表示について＞							小学3年生平均	568.8	23.2	19.3	320.7
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、パイン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。							小学3年生基準	590	23.6	25～30	350
							単位	kcal	g	%エネルギー	mg

<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。(TEL45-0374)

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。