

令和6年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

献立名 <small>※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</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				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
	赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small> 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのものになる</small> 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small> 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
	緑 赤 黄	赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ 						
ごはん		こめ			556	25.7	16.7	320
ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん	★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばかり食べ」は、栄養がたまりやすくなり、好きなものだけ選んで食べるような様子が、作った人いやな気持ちにさせてしまいます。食事は、いろいろな料理を交互に口に入れ、味の変化を楽しみながら食べましょう。			
やさしいため		あぶら	キャベツ ごまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) しお こしょう 酒				
ごまみそしる	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ にぼし				
牛乳	ぎゅうにゅう				622	28.2	25.8	404
ナン		ナン(小麦)			★好き嫌いをしていますか？好き嫌いを長く続けていると体に良くないことが出てきて病気になることがあります。また、食事の楽しみも減ってしまいますね。苦手な食べ物も少しずつ食べてみましょう。続けているうちにきっと食べられるようになりますよ。			
キーマカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが りんご	カレーウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しお こしょう ウイン しょうゆ(大豆、小麦) ソース				
ピーズサラダ	まぐろあぶらづけ だいず	だいふくめ あずき たまごなしマヨネーズ(大豆)	キャベツ ほうれんそう どうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦)				
ヨーグルト	ヨーグルト(乳)							
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			569	24.2	17.5	407
いわしのかんろに	いわしのかんろに(小麦、大豆)				★今日は「きのこのみそ汁」です。この中に入っている「まいたけ」は、かつては「幻のきのこ」とも呼ばれ、「臭つけたら舞う(踊る)ほどおいしい」から「まいたけ」となると伝えられています。歯ごたえ、味、箸りがとてもよい「まいたけ」。どれだろうと探しながら食べてください。			
きりぼしだいこんのごまみそあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	しょうゆ(小麦、大豆) す				
きのこのみそしる	あつあげ(大豆) みそ(大豆)		たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			593	22.9	20.4	338
ヤンニョムチキン	とりにく	こむぎこ(小麦) でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが	さけ しお さけ しょうゆ(小麦、大豆) コチュジャン(小麦) ケチャップ みりん	★クイズです。食品ロスを減らすためにできることは何でしょうか？ ①食べ残しをしない ②買いすぎない ③賞味期限などの表示を確認する 答えは①②③すべてです。日本の食品ロスは1年間で約470万トンあり、東京ドーム約14個分に相当するそうです。これを減らすためには一人ひとりの行動が大切です。			
にんじんきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごまあぶら(ごま、大豆) ごま	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ				
とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ(鶏肉) しお さけ しょうゆ(大豆、小麦) こしょう				
牛乳	ぎゅうにゅう							
そぼろごはん	とりにく たまご だいず のり	こめ さとう あぶら	いんげん ほししいたけ しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	618	25.2	24.2	315
こまつなあえ	まぐろあぶらづけ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	こまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	★たまごには、たんぱく質やビタミンなどのさまざまな栄養が含まれているので、たまごは「完全栄養食品」といわれています。そのため、昔は病気の人が食べる貴重な食品だったそうです。			
とうにゅうみそしる	あぶらあげ(大豆) とうにゅう(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	だしこんぶ にぼし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			567	23.0	17.0	276
とりのマーメイドやき	とりにく	マーメイドジャム	しょうが にんにく	さけ しょうゆ(大豆、小麦) しお	★今日のサラダは、さわかめが入っています。さわかめは、ひじき、わかめ、こんぶといった「海藻」の仲間です。おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。			
くきわかめのサラダ	くきわかめ かにふうみかまぼこ	ごま さとう あぶら	きゅうり えだまめ どうもろこし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す				
こんさいのみそしる	みそ(大豆)	さつまいも	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			604	21.2	23.3	285
ココアあげパン		ココアパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココアパウダー	★ココア揚げパンは、二つ二つ給食センターで揚げてココアをまぶしています。1000個の揚げパンを揚げて、ココアをまぶするのは大変ですが、みなさんが喜んでもらえるように作っています。味わって食べましょう。			
ベーコンとほうれんそうのソテー	ベーコン(豚肉)	オリーブゆ	ほうれんそう もやし どうもろこし	しお こしょう				
ミートボールのトマトスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆) だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリ パセリ トマト	ケチャップ がらスープ(鶏肉) しお こしょう ウイン				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			554	20.3	13.6	325
うまに	とりにく あつあげ こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしこんぶ	★10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物の中には、目によい働きをするものがあります。そのひとつが「目のビタミン」といわれるビタミンA。特に、かぼちゃやにんじんなど、色の濃い野菜に多く含まれます。日ごろから、色の濃い野菜を食べ、目をいたわる生活を心がけましょう。			
こまつなごまあえ		ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー						
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			570	25.8	17.0	269
さけのねぎみそやき	さけ みそ(大豆)		ねぎ	さけ みりん	★「鮭」は、赤の食べ物です。赤の食べ物は、魚、肉、大豆、卵、牛乳などがあり、血、肉、骨を作るものになります。成長期に大切な食べ物ですので、苦手な人も一口は食べてみましょう。			
いそかあえ	のり		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
とうにゅうめんのすましじる	かまぼこ	とうにゅうめん(小麦、大豆)	たまねぎ こまつな	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん		こめ			575	23.6	17.9	268
とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	★日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに「日本型食生活」があります。これは昭和50年代頃の米を主食として野菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活にとりいれていきましょう。			
ごもくめ	だいず こんぶ	さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
さつまいものみそしる	あつあげ(大豆) みそ(大豆)	さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
やきそば	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	やきそばめん(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご) あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ソース(りんご、大豆) しお こしょう さけ しょうゆ(小麦、大豆)	566	23.0	21.5	290
コッパン		コッパン(小麦、乳)			★10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では毎日、十分な食事を食べることができない人が約1人に1人います。その一方で、日本では、食べ残しや賞味期限切れなどで、たくさん食べ物を捨てています。今日は、食べられる幸せやその分かち合いについて考える一日にしてみましょう。			
マセドアンサラダ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆)		きゅうり にんじん どうもろこし					
牛乳	ぎゅうにゅう							

令和6年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※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</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				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
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small> 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのものになる</small> 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small> 野菜・きのこ・くだもの	調味料など				
		赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ 							
		今日のおはなし							
17木	ごはん		こめ			565	22.7	18.5	382
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら						
	しらたきのごまあえ		ごま さとう	キャベツ こんにやく こまつな にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
18金	みそけんちんじる	とりにく とうふ(大豆)	じゃがいも ごまあぶら(ごま、大豆)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ(大豆、小麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ケチャップライス	とりにく だいず	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト	ケチャップ ソース がらスープ(鶏肉) ワイン しお こしょう	617	26.6	20.4	368
	オムレツ	オムレツ(卵、大豆)							
21月	ABCスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん えのき セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)		ナツメグ こしょう しお ソース(りんご) ケチャップ ワイン デミグラスソース(小麦、鶏肉)	637	28.8	28.0	346
	ミートローフ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	パンこ(小麦、大豆) さとう	たまねぎ トマト					
22火	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし					
	やさいスープ	ベーコン(豚肉)		ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリー えのき	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23水	ごはん		こめ			631	24.1	25.3	312
	さばのりきゅうやき	さば	ごま		しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
	ささみとひじきのサラダ	とりにく ひじき	ドレッシング(小麦、大豆、りんご)	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
24木	じゃがいもとわかめのみそじる	とうふ(大豆) わかめ みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ	だしこんぶ にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			621	25.8	24.1	437
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳)	マカロニ(小麦) バター(乳) こむぎこ(小麦) オリーブゆ さとう	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお こしょう				
25金	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ(大豆) パプリカ	りんごす しお こしょう				
	コンソメスープ	ウインナー(豚肉) だいず	じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ローリエ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28月	ごはん		こめ			619	23.1	22.8	290
	ユーリンチー	とりにく	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	ねぎ にんにく しょうが	さけ しょうゆ(大豆、小麦) す(小麦)				
	ナムル	かにふうみかまぼこ	ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)	もやし ほうれんそう キャベツ					
	はるさめスープ	ベーコン(豚肉)	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん ちんげんさい	がらスープ(鶏肉) しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ こしょう				
29火	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			555	21.5	16.3	294
	あつあげのそぼろに	とりにく あつあげ(大豆)	さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
30水	だいこんサラダ	ハム(豚肉)		だいこん ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん とうもろこし	ノンオイルドレッシング(小麦、大豆、ごま)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			608	26.8	21.2	316
	とりのごまダレやき	とりにく	ごま さとう	しょうが	しお こしょう ワイン しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
31木	こうやどうふのもの	てんぷら こうやどうふ(大豆) くわがめ	さとう あぶら	こんにやく ごぼう にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん				
	かぼちゃのみそじる	あぶらあげ みそ(大豆)		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10月	あきやさいカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん しめじ にんにく しょうが りんご	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しょうゆ(大豆、小麦) ワイン	615	21.5	20.9	292
	かいそうサラダ	かいそう まぐろあぶらつ	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			582	27.5	21.5	323
11月	チキンカツ	とりにく	こむぎこ(小麦) パンこ(小麦、大豆) あぶら		しお こしょう				
	れんこんサラダ	ひじき	ドレッシング	キャベツ きゅうり れんこん にんじん	しょうゆ(小麦、大豆)				
	ポトフ	ウインナー(豚肉)	じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん にんじん いんげん セロリー	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン ローリエ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
12月	ぶたどん	ぶたにく こうやどうふ(大豆)	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	さけ しょうゆ(大豆、小麦) みりん	556	26.7	15.1	336
	こまつなのじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
	ふのすましじる		ふ	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう								

<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。

小学3年生平均	590.9	24.5	20.4	327.0
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg