



令和7年6月

給食献立予定表

川副学校給食センター

Main table with columns for date, menu items, ingredients, energy, protein, fat, and calcium. Includes seasonal notes and health advice.



令和7年6月

給食献立予定表

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)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ	調味料など	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			kcal	g	g	mg
		主に味をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる			今日のおはなし			
	ミルクパン		ミルクパン(乳、小麦)				617	25.1	20.2	310
18水	にくだんごのケチャップに	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	さとう あぶら	たまねぎ ビーマン		ケチャップ しょうゆ ワイン しお こしょう	★又丈夫な歯や骨を作るには、カルシウムとたんぱく質が必要です。牛乳は、そのどちらも入っていて手軽に飲みやすい、便利な飲み物です。給食がない日も、家で欠かさず飲んで、丈夫な歯や骨を育てましょう。			
	スパゲティソテー	スパゲティ	あぶら	にんじん たまねぎ		しょうゆ ワイン しお こしょう				
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ		がらすープ しお こしょう しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう								
19木	ごはん		こめ				581	20.5	20.7	409
	えだまめととうふのメンチカツ	えだまめととうふのメンチカツ(小麦、大豆、鶏肉)	あぶら		せかいいさんめぐり②		★今日は、沖縄県の郷土料理を給食にしました。にんじんのしりしりは沖縄県の郷土料理で、「しりしり」とは、沖縄県の方言で「干切り」という意味です。そして、もずくは生産地の90%以上は沖縄県です。この機会に、ぜひ沖縄県の食べ物を知ってくださいね。			
	にんじんしりしり	いりたまご(卵、小麦、大豆) ツナ	あぶら ごまあぶら	にんじん		しょうゆ みりん さけ				
	もずくじる	もずく とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ		だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう									
20金	ごはん		こめ				568	26.5	19.7	315
	さけのなんぶやき	さけ	ごま あぶら			しょうゆ みりん さけ	★今日の主菜は「鮭の南部焼き」です。南部焼きとは、ご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ごまの産地であることからこの名がつけられています。			
	ゆかりあえ			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				
	じゃがいもとあげのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		かつおぶし にほし				
牛乳	ぎゅうにゅう									
23月	ごはん		こめ				554	23.9	17.4	352
	いわしのうめに	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	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん こんにやく		しょうゆ みりん さけ				
	さわにわん	ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ		だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう									
24火	ごはん		こめ				538	23.2	16.1	304
	デジブルコギ	ぶたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく		コチュジャン(小麦) しお さけ しょうゆ	★蒸し暑い季節には、食べ物の衛生にいつも以上の注意が必要です。食事前の手洗いや身支度はきちんとできていますか。一人ひとりの衛生を守ることを心がけ、お互いの健康を守りましょう。			
	ナムル	ひじき	ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)	もやし キャベツ にんじん どうもろこし		しょうゆ				
	はるさめスープ	はるさめ わかめ	ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ		がらすープ しお こしょう しょうゆ さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう									
25水	とりのこのスパゲティ	とりにく	スパゲティ あぶら	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		がらすープ しょうゆ しお こしょう ワイン	605	24.8	16.6	321
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)				★食べる姿勢は、かむ力とともに関係しています。背筋をのぼし、足を床につけて座ると、かむ力が強くなります。反対に、ほおづえや足を縮むとかむ力を弱くします。みなさんは、どんな姿勢で食べていますか。			
	チーズサラダ	チーズ(乳) ハム	オリブ油 さとう	きゅうり にんじん どうもろこし		す しお こしょう				
	アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)							
牛乳	ぎゅうにゅう									
26木	ごはん		こめ				549	22.4	14.8	295
	きゅうりのすのもの	かにふうみかまぼこ わかめ	さとう	きゅうり		す しょうゆ みりん	★給食のかたづけはきちんとできていますか？ ①食器にご飯やおかずが残っていない。②食器やはしの向きがそろっている。③牛乳パックをきちんとたためている。これらのことを確認してみましょう。			
	ミニトマト			ミニトマト						
	ぶたにくとじゃがいものごまに	ぶたにく	じゃがいも ねりごま ごま さとう あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく いんげん		しょうゆ みりん さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう									
27金	ごはん		こめ				571	20.8	20.7	351
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	あぶら				★「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。			
	ほうれんそうときのこのソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう キャベツ エリンギ にんじん もやし		しお こしょう しょうゆ				
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ えのき		かつおぶし にほし				
牛乳	ぎゅうにゅう									
30月	ごはん		こめ				589	27.1	20.1	283
	とりのこうみやき	とりにく みそ		しょうが にんにく ねぎ		みりん しょうゆ さけ	★「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保つためにするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせるとバランスよく食べるようになります。			
	ひじきのいりに	ひじき ちくわ だいず	さとう ごまあぶら	にんじん こんにやく		しょうゆ みりん だしじる				
	なつやさいのみそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ かぼちゃ なす にんじん		かつおぶし にほし				
牛乳	ぎゅうにゅう									

★保護者の方へ★

◎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のみ()内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。
・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらすープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウィンナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎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:0374)

小学3年生平均	583.0	24.0	18.8	323.0
小学3年生基準	590	23.6	16.4	350
単位	kcal	g	g	mg

※各学校の行事に応じて給食のない日があります。