




# 令和8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 <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 (はたらくで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがよいよ 	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
		緑の食べ物 主に体をつくるものになる <small>肉・大豆・牛乳・海苔など</small>	赤の食べ物 主にエネルギーのもとになる <small>米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>	黄の食べ物 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</small>		調味料など	kcal	g	g	mg
9月	ごはん		こめ			541	23.2	12.8	365	
	ごまずあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ すきらげ					
	じゃがいもとこやどうふのそぼろ	とりにく とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん	しょうが					みりん しょうゆ さけ
	ふりかけ				ふりかけ(小麦、大豆、ごま)					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
ひとことメッセージ お待たせしました！ 川副給食センター、再開です！！										
10月	とりときのこのスパゲティ	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	がらスープ しょうゆ しお こしょう ワイン	593	24.8	15.2	319	
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	フレンチサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり レタス どうもろこし にんじん	りんごす 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								
アセロラについて知ろう										
11月	ごはん		こめ			600	25.8	19.9	290	
	カレーそぼろ	ぶたにく だいず	さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ カレーご カレールー ソース しお こしょう ワイン					
	いろどりサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり えだまめ パプリカ	しお しょうゆ					
	むぎとやさいのスープ	とりにく	むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
何でも食べよう。										
12月	ごはん		こめ			587	20.7	20.8	362	
	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							
	こまつなのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな 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 にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
きびなごについて知ろう										
1月	ごはん		こめ			558	23.5	16.4	313	
	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					
	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	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたげ ねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
ていねいに手を洗おう										
2月	ごはん		こめ			581	25.2	18.0	355	
	いわしのうめに	いわしうめに(小麦、大豆)								
	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	にんじん こんにゃく	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 ほししいたげ 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								
よくかんで食べよう										
3月	ごはん		こめ			612	29.1	20.4	347	
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん トマト	ケチャップ しょうゆ しお ワイン ソース みりん こしょう					
	チーズサラダ	チーズ(乳) ハム	さとう オリーブゆ	きゅうり にんじん どうもろこし キャベツ	しお こしょう す					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
姿勢よく食べよう										
4月	ごはん		こめ			567	22.7	15.2	299	
	きゅうりのすのもの	かにふろみかまほこ わかめ	さとう	きゅうり	す しょうゆ みりん					
	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 ごま さとう あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
「酢」について知ろう										
5月	ごはん		こめ			578	26.9	16.8	300	
	あじのなんばんづけ	あじ	ごむぎこ あぶら さとう	たまねぎ パプリカ	さけ す しょうゆ					
	おかかあえ	かつおぶし		こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん					
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かつおぶし にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
夏に負けない体を作ろう										
6月	ごはん		こめ			607	27.4	20.2	283	
	とりのこみやき	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					
	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 こんにゃく	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 にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
とりにく 鶏肉について知ろう										



# 令和8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 ※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 (はたらくで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすと バランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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のになる 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					
2.3 火	なつやさいカレー	ぶたにく	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 えだまめ にんにく しょうが トマト りんご	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ケチャップ ソース しょうゆ ワイン	644	22.9	18.8	276
	ツナサラダ	ツナ かいそう	ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	なつやさい 夏野菜について知ろう			
	うめゼリー		うめゼリー						
2.4 水	しよくパン		しよくパン(乳、小麦)			586	24.8	21.4	477
	にこみハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆)	さとう あぶら でんぶん	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				
	ゆでやさい			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ノンオイルドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)				
	やさいスープ	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン ローレルパウダー				
2.5 木	ごはん		こめ			601	20.8	20.8	411
	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						
	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	だしごんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
2.6 金	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 しお こしょう さけ しょうゆ	608	24.3	17.6	330
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			かたづけ 片付けをきちんとしよう			
	ミックスフルーツ		マスカットゼリー さとう	みかん バイナッブル おうとう りんご					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2.9 月	ごはん		こめ			563	19.8	17.5	290
	あげしゅうまい	しゅうまい(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	あぶら						
	キャベツのちゅうかいため	ぶたにく	ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし	しょうゆ さけ しお こしょう				
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦)	ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけの きくらげ	がらスープ しお こしょう さけ しょうゆ				
3.0 火	ごはん		こめ			586	26.8	19.8	315
	さけのなんぶやき	さけ	ごま		しょうゆ みりん				
	うめしそあえ			キャベツ ほうれんそう もやし にんじん うめ	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じる	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				まけ なんぶや 鮭の南部焼きについて知ろう				
小学3年生平均						588.0	24.3	18.2	333.0
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。

## ★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、パインナップルについてのみ ( ) 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ゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(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) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦) ・カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ・デミグラスソース(小麦、鶏肉)

◎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)