

令和8年9月

給食献立予定表

川副学校給食センター



材料（はたらきで仲間わけ）

赤黄緑、3つそろくと
バランスがよいよ



エネルギー
kcal

たんぱく質
g

脂質
g

カルシウム
mg

日 / 曜	献立名 こんだてめい ※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（はたらきで仲間わけ）			調味料など	ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。			
		赤の食べ物 あかもの 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 きいろもの 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 きぬぎすもの 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 水	むぎごはん		むぎ こめ			580	24.6	18.8	476
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず どうふ あかみそ	さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	ドゥハンジャン デンメンジャン(小麦、大豆、ごま) オイスターソース(貝) しょうゆ さけ	2学期の給食スタート！			
	きりぼしだいこんのごまサラダ		ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
3 木	ごはん		こめ			569	22.5	15.8	318
	ごまドレサラダ		ごま ドレッシング(小麦、ごま、大豆)	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	給食を食べる前の準備			
	にくじゃが	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	しょうゆ みりん				
	てづくりふりかけ	シナ チリめんじやこ ひじき かつおぶし	ごま あぶら	にんじん	みりん しょうゆ				
4 金	牛乳	ぎゅうにゅう				654	27.1	25.8	443
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			早寝・早起き・朝ごはん			
	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 バター(乳) こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお こしょう				
	グリーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり えだまめ	す しょうゆ しお				
7 月	コンソメスープ	ベーコン だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー	がらすूप しお こしょう ローレル	1日に必要な野菜の量			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	キムチとたくあんのまぜごはん	ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら	はくさいキムチ たくあん(小麦) ねぎ	しょうゆ さけ みりん				
	のりナムル	のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ す	「まごわやさしい」について			
8 火	にくだんごスープ	とりにくだんご(小麦、大豆、鶏肉)	あぶら	にんじん もやし たけのこ きくらげ ねぎ	がらすूप しお しょうゆ さけ				
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー						
	牛乳	ぎゅうにゅう				564	22.3	17.4	336
	ごはん		こめ			「まごわやさしい」について			
9 水	しろみざかなのフライ	しろみざかなフライ(小麦、大豆)	あぶら						
	やさいのアーモンドあえ		アーモンド	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ みりん				
	まごわやさしいみそしる	どうふ わかめ みそ	じゃがいも ごま	にんじん しめじ ねぎ	にぼし かつおぶし				
10 木	牛乳	ぎゅうにゅう				553	19.6	21.0	311
	ハニーミルクトースト		しょうパン(小麦、乳) はちみつ バター(乳) コンデンスミルク(乳) さとう オリブオイル			食べ物の3つのグループ			
	ハムのマリネ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	す しお こしょう				
	だいずとやさいのスープ	とりにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	がらすूप しお こしょう ワイン ローレル				
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう				579	25.5	19.9	300
	ごはん		こめ			赤の食べ物			
	ハンバーグ テリヤキソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず	パンこ でんぶん さとう	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ みりん				
	やさいソテー		あぶら	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	しお こしょう				
14 月	さといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	にぼし かつおぶし	黄の食べ物			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
	かんこくふうやきとり	とりにく	ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが	しょうゆ さけ いちみつとうがらし	559	24.6	18.9	331
15 火	ちゅうかあえ		さとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	しょうゆ す	シシリアンライス			
	とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ えのき にんじん ほししいたけ ねぎ	がらすूप しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 月	シシリアンライス	ぎゅうにく ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん ドレッシング たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし パプリカ	しょうゆ みりん	643	23.1	25.6	272
	おしむぎとこんさいのスープ	ベーコン	さつまいも むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	がらすूप しお こしょう ワイン しょうゆ	緑の食べ物			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			559	24.3	16.0	324
15 火	なっとう	なっとう(小麦、大豆、さば)				緑の食べ物			
	たくあんときゅうりのごまあえ		ごま	たくあん(小麦) きゅうり キャベツ	しょうゆ				
	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	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

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（はたらきで仲間わけ） 緑 赤 黄 赤黄緑、3つそろすとバランスがよいよ 				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	ひとことメッセージ 詳しい内容は、電子黒板を見ましょう。			
16 水	ちゃんぽん	ぶたにく ちくわ かまぼこ	ちゃんぽん(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ	569	24.5	18.0	422
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			ヨーグルト			
	ごぼうとひじきのサラダ	とりにく ひじき	ごま たまごなしマヨネーズ(大豆)	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ				
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)							
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17 木	ポークカレー	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレーウ リンゴピューレ チャツネ(りんご) ワイン ソース ケチャップ	573	19.4	16.3	266
	イタリアンサラダ		ドレッシング (大豆 りんご)	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ		シャインマスカット			
	シャインマスカット			シャインマスカット					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
18 金	ごはん		こめ			581	24.3	22.7	334
	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ みりん さけ	さば			
	こんぶあえ	しおこんぶ(小麦、大豆)		きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ				
	すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		たまねぎ えのきたけ 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							
24 木	ごはん		こめ			585	25.4	19.5	444
	いわしのおかか	いわしおかか(だいず)				食器の並べ方			
	こうやどうふのにも	こうやどうふ さつまあげ	あぶら さとう	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	ごまみそ	とうふ みそ	ごま	だいこん しめじ にんじん ごま つな	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 金	あきのさちごはん	とりにく あぶらあげ	こめ くり さとう あぶら	にんじん しめじ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん だしじる	551	21.6	13.5	331
	さといものそばろに	とりにく あつあげ	さといも さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが えだまめ	さけ みりん だしじる しょうゆ	今日は十五夜			
	かまぼことわかめのすましじる	わかめ かまぼこ		たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	おつきみゼリー		おつきみデザート(りんご)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 月	セルフたかなライス	とりにく ちりめんじゃこ いりたまご(卵)	こめ ごま ごまあぶら	たかなづけ(小麦、大豆)	しょうゆ みりん さけ	571	25.1	20.2	325
	パンパングー	とりにく	すりごま ドレッシング(ごま、小麦、大豆)	もやし きゅうり にんじん		熊本県の郷土料理			
	タイピーエン	ぶたにく かまぼこ ちくわ	はるさめ あぶら	はくさい たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ しょうが	がらスープ オイスターソース(貝) しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29 火	ごはん		こめ			585	23.8	22.1	322
	とりのレモンソースかけ	とりにく	こむぎこ でんぶん あぶら さとう		しお さけ こしょう レモンじる しょうゆ	鶏のレモンソースかけ			
	おひたし	あぶらあげ		こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん だしじる				
	たまねぎとなすのみそ	とうふ わかめ みそ		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							
30 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			578	27.3	20.9	311
	ぶたにくのトマトに	ぶたにく	あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	ケチャップ しょうゆ ソース みりん さけ	よくかんで食べる			
	カレーポテト		じゃがいも		しお カレーこ				
	ジュリエンスープ	ベーコン	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 しお ワイン こしょう ローレル				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

579.0	23.8	19.4	345
590	23.6	16.4	350
kcal	g	g	mg

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料9品目とこれに準ずる20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。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) ・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) ・ウイナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦) ・カレーウ(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)