

令和5年8・9月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名 <small>ごんだてめい ※天候や価格などのために材料や 調理法が変更することがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)				赤黄緑、3つそろと 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 <small>主に体をつくるものになる 肉、魚、大豆、牛乳、海そうなど</small>	黄の食べ物 <small>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</small>	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる 野菜、きのこ、くだもの</small>	調味料など	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム				
30水	かいそうサラダ なつやさいカレー	夏野菜カレー 海藻サラダ 牛乳	ふたにく ハム(豚肉)、かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら(大豆) ごまあぶら、さとう、ごま	かほちやたまねぎなす、にんじん、オクラ、にん に、トマトみずに きゅうり、キャベツにんじん	カレールー(小麦、豚肉、 牛肉、大豆)、りんごビュー シ(りんご)、ワインソース (りんご、大豆)、しょうゆ (大豆、小麦)、ローレルチ キンプイオン(鶏肉)	しょうゆ(大豆、小麦)、 す(小麦)、しょうゆ(大 豆、小麦)	557	21.1	30.2	284	★2学期が始まりました。充実した毎日を 過ごせるように、一日三度の食事を大切に して元気な体作りに努めましょう。自分の 体への気遣いを積み重ねると、必ず大きな ちがいとなって表れます。		
31木	なしゼリー きりほしだいこんの ナムル むぎごはん ままほどうふ	まごはん 切干大根のナムル 麻婆豆腐 なしゼリー 牛乳	ふたにくとうふ、テンメンジャン (小麦、大豆、ごま)、みそ(大 豆) なしゼリー(アルゲンなし) ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら(ごま)、ごま さとう、ごまあぶら(ごま、大豆)、 でんぷん	きりほしだいこん、きゅうり、りょうどうもやしに んじん たまねぎにんじん、しょうが、にんにく、ほししい たけのこ	しょうゆ(大豆、小麦)、 す(小麦)、 かマソウチキアスター ソース(かき、大豆)、しょ うゆ(大豆、小麦)、さけ	しょうゆ(大豆、小麦)、 す(小麦)	619	23.9	27.5	357	★8月31日は、「8(や)・3(さ)・1 (い)」のごろ合わせから制定された「野菜の 白」です。大人で1日350g以上の野菜を食べ ることがすすめられています。野菜をたっぷり 食べて、野菜のパワーをいただきます。		
1金	カレーパブリッシュ (川中のみ) ごもくまめ らわのいそべあげ ごはん とりとわかめの うどん	鶏とわかめのうどん ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 カレーパブリッシュ(川中のみ) 牛乳	とりにくわかめ ちくわ(アルゲンなし)、あおのり だいたす カレーパブリッシュ(カレーあじの いりこ)(アルゲンなし) ぎゅうにゅう	うどん(小麦) こめ こむぎ(小麦)、こめあぶら あぶら(大豆)、さとう	たまねぎにんじん、ほししいたけ、ねぎ にんじん、ごぼう、ほししいたけ、こんにやく	だしこんぶにほしお、 しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん	だしこんぶ、しょうゆ(大 豆、小麦)、みりん	551	22.0	23.4	275	★食事の配膳は、配る時とあわせて、食べ るときにも気をつけると、最後まで美しく 食べられます。食べている途中で食器がお 皿からはみだしたり、食器の置き場所 に誘ったりすることはありません。		
4月	イタリアンサラダ ひよこまめの ミネストローネ アーモンドトースト	アーモンドトースト イタリアンサラダ ひよこ豆のミネストローネ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	しょう(パン(小麦、乳)、バター (乳)、あぶら(大豆)、アーモンド、 さとう) トレッツング(大豆、りんご)	キャベツ、きゅうり、パプリカ たまねぎにんじん、セロリー、ひよこまめに んにく、パセリ、トマトみずに	トマトビューレチキンプ イオン(鶏肉)、しお、こしよ う、ワイン	579	19.8	37.3	309	★今日のスープに入っているひよこ豆は、ひよこ豆です。ガ ルパンソともいいます。豆の歴史は古く、数千年も昔 から世界中で主要な食料として食べられてきました。 各々の豆が、その原産地から長い年月をかけて世界中 に広まってきました。			
5火	うまかつてん ぶたにくとやさいの しょうがいため ごはん とうがんと はるさめの	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 冬瓜と春雨のスープ うまかつてん 牛乳	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら(大豆)、でんぷん はるさめ、あぶら(大豆)	キャベツ、たまねぎりょうどうもやしにんじん、 にら、しょうが とうがんにんじん、チンゲンサイ	しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん、さけ しょうゆ(大豆、小麦)、 さけ	しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん、さけ	576	27.1	30.0	290	★給食は、身じたくをととのえ、落着い て準備できていますか。マスクやエプロン を付けるのは少し暑いですが、それがクラ スみんなの健康を守ります。食中毒は9月も 注意が必要ですよ。		
6水	ツナサラダ カツカツ とじ じゃがいもの スープ ミルクパン	ミルクパン メンチカツ ツナサラダ 鶏とじゃがいものスープ 牛乳	キャベツのメンチカツ(小麦、豚 肉、鶏肉、大豆) ツナわかめ とりにく、だいたす ぎゅうにゅう	こめあぶら あぶら(大豆)、さとう じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎにんじん、セロリー、パセリ	す(小麦)、しょうゆ(大 豆、小麦)、こしよ う、チキンブイオン(鶏肉)、 しお、こしよ、ワイン	す(小麦)、しょうゆ(大 豆、小麦)、こしよ う	578	24.2	34.4	318	★私たちの体の半分は水でできています。 このたっぷりの水は、体の調子を保つ役割をし ています。これが足りすぎると具合が悪くなる ので、暑さが続くうちは、のどがかわく前に少 しずつ水分をとりましょう。		
7木	なっとう たくあんときゅうりの ごまあえ ごはん うまに	ごはん 納豆 たくあんときゅうりのごまあえ うま煮 牛乳	なっとう(小麦、大豆、きぼ) とりにくあつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも、さとうあぶら(大豆)	きゅうり、キャベツ ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやく、にん げん	しょうゆ(大豆、小麦) だしこんぶ、しょうゆ(大 豆、小麦)、みりん	しょうゆ(大豆、小麦)	552	24.0	25.1	305	★給食を食べる時、食器は正しい位置にあ りますか。手前のにこはん、右に汁も の、奥がわかです。正しい場所に置く と、料理がきれいに見えるし、食べやす くなります。		
8金	きわかめのきんぴら さけの みそマヨネーズやき ごはん なつやさいの みそ汁	ごはん 鯉のみそマヨネーズ焼き きわかめのきんぴら 夏野菜のみそ汁 牛乳	さけ、みそ(大豆) さつまあげ(アルゲンなし)、きわか め あぶらあげ(大豆)、みそ(大豆) ぎゅうにゅう	マヨネーズ(卵なし)(大豆) あぶら(大豆)、さとう、ごまあぶら (ごま、大豆)、ごま	たまねぎにんじん ごぼうにんじん、こんにやく たまねぎ、かほちやなす、にんじん、し お	さけ、こしよ しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん、さけ だしこんぶ、けずりふし (さけ)	さけ、こしよ	571	24.0	25.1	305	★鯉の身はなぜ「サモモンク」といわれる ようにきれいな色をしているのでしょうか。これ は鯉が食べているオキアミなどに含まれる「ア スタキサンチン」という色素が、鯉の筋肉にた くさんたくわられるからです。		
11月	マカロニサラダ だいじょうぶミネローフ ウィンナーと やさいの スープ りんごジャム	りんごジャム 大豆入りミネローフ マカロニサラダ ウィンナーと野菜のスープ 牛乳	ふたにくとりにく、だいたす、とう にゅう(大豆) ツナ ウィンナー(豚肉) ぎゅうにゅう	こめ パン(小麦、大豆)、さとう マカロニ(小麦)、マヨネーズ(卵 なし)(大豆)、さとう じゃがいも、あぶら(大豆)	たまねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、あじにんじん、パセリ	ナツメグ、しお、ソース(り んご)、ケチャップ、ワイン レモン汁、こしよ	チキンブイオン(鶏肉)、 しお、こしよ、ワイン	663	26.2	35.7	312	★1日にとるべき野菜の量は大人で350g といわれますが、昼食と夕食だけでとろう とすると大変です。朝食でも野菜を食べる ようにしましょう。		
12火	いっしょマヨネーズ (サラダ) シシリアンライス おしむぎと んさいの ごはん	シシリアンライス 押し麦と根菜のスープ 牛乳	ふたにく、ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら(大豆)、でん ぷん、トレッツング(アルゲンな し)、マヨネーズ(卵なし)(大豆)	たまねぎにんにく、しょうが、レタス、キャベツ、 きゅうり、パプリカ、にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん	しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん	557	22.5	26.7	308	★9月も中旬になりましたが、屋間はまだまだ暑さが 続きます。冷たいものは冷たいまま食べられる ように、協力してすばやく準備をすすめましょ う。		
13水	れいとうみかん ちゅうかサラダ しゅうまい たんたんめん こくろパン	タンタン麺 黒糖パン しゅうまい 中華サラダ 冷凍みかん 牛乳	ふたにく、みそ(大豆) しゅうまい(小麦、大豆、鶏肉、 豚肉) ハム(豚肉)、わかめ ぎゅうにゅう	ちゃんぽん(小麦)、ねりごま(ご ま)、ごまあぶら(ごま、大豆)、 こくろパン(小麦、乳)	たまねぎにんじん、チンゲンサイ、にんにく、し ょうが	とじがらスープ(鶏肉)、 しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん、トウバン	とじがらスープ(鶏肉)、 しょうゆ(大豆、小麦)、 みりん、トウバン	540	23.1	29.0	329	★朝ごはんはパンだけ、という人は、サラ ダやスープなど、口に入れる料理の数をひ とつでも増やしてみましょう。数が増える ほど体の調子は良くなり、勉強にも集中で けることが分かっていきます。		

<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)

令和5年8・9月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配せん	献立名	材料 (はたらきて仲間わけ)				赤黄緑、3つそろと バランスがいいよ	エネルギー			
			緑の食べ物 赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物	調味料など		kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			主(はたらきて)になる					今日のおはなし			
14木	ごはんとごぼうのサラダ 肉じゃが 手作りふりかけ 牛乳	ごはんとごぼうのサラダ 肉じゃが 手作りふりかけ 牛乳	だいず ぎゅうにく ツナ おふし ぎゅうにゅう	たまご じゃがいも ごま ごま	ごぼう たまねぎ にんじん ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	539	20.8	25.7	298	
15金	チーズ きりぼしだいごんの ちゅうかえし しめぞかなの あまずあんかけ ごはんとワンタンスープ	ごはんと 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の中華和え ワンタンスープ チーズ 牛乳	ホキ とりにく チーズ(乳) ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	575	25.3	31.6	560	
18(月)敬老の日											
19火	きりぼしのかりかりフライ カバオライス ごはんと さつまいもの カレースープ	カバオライス きりぼしのかりかりフライ さつまいもの カレースープ 牛乳	とりにく ふたにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	541	23.3	25.3	320	
20水	さきまきとキャベツの サラダ どうにゅうムース なすと ひきくの ミルクパン スパゲティ	なすとひきくの スパゲティ ミルクパン ササミとキャベツの サラダ 豆腐ムース 牛乳	ふたにく とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	575	21.4	28.5	303	
21木	ヨーグルト のりナムル キムタク はるさめと にんじんの スープ	キムタク のりナムル キムタク はるさめと にんじんの スープ 牛乳	ふたにく のり とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	574	24.0	24.3	399	
22金	きりぼしのこぶあえ さばのみそ煮 ごはんと とうふとわかめの すまし汁	さばのみそ煮 きりぼしの昆布あえ 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳	さば しおこんぶ とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	575	23.6	35.7	285	
25月	マゼンダんサラダ マゼンダんサラダ とりにく はちみつレモン トースト	マゼンダんサラダ マゼンダんサラダ とりにく はちみつレモン トースト 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	540	18.7	33.3	295	
26火	ゆかりあえ とりのしおからあげ ごはんと なすの ごまみそ汁	ゆかりあえ とりのしおからあげ ゆかりあえ なすのごまみそ汁 牛乳	とりにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	581	24.5	34.4	296	
27水	かぼちゃと まめのサラダ チキンソテー キャベツと ベーコンの スープ ミルクパン	かぼちゃと まめのサラダ チキンソテー キャベツと ベーコンの スープ 牛乳	とりにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	624	28.5	38.8	325	
28木	つきみだんご 秋の幸ごはんと さといものそぼろに かまぼこ わかめの すまし汁 ごはんと	秋の幸ごはんと さといものそぼろに かまぼこ わかめの すまし汁 ごはんと 牛乳	とりにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	594	22.9	22.7	290	
29金	ごまあえ さんまのしおやき ごはんと さつまいもの みそ汁	ごまあえ さんまのしおやき ごまあえ さつまいものみそ汁 牛乳	さんま とりにく とりにく ぎゅうにゅう	ごま ごま ごま	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	547	21.3	31.9	300	

<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、パインナッフルについてのみ()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

	kcal	g	%エネルギー	mg
小学3年生平均	580	23.6	30.7	321
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350

単位