

令和5年10月給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	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 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	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				
2月	ごほうとひじきのサラダ ミルクパン カレーミート スパゲティ	カレーミートスパゲティ ミルクパン ごほうとひじきのサラダ 牛乳	ぶたにく、だいず	スパゲティ(小麦)、オリーブ	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマトみず	トマトとセロリ、にんにく、パセリ、オリーブ(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、ソース(りんご、大豆)、ワイン、カレー、ナツメグ、しょうゆ(大豆、小麦)	599	24.7	33.1	305
3火	ほうれんそうと はるさめのあえもの あげシューマイ じゃがいもの カレーそば	ごはん 揚げシューマイ ほうれんそうと春雨の和え物 じゃがいものカレーそば煮 牛乳	しょうまい(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) かにかぶみかまほこ(アレルゲンなし) ぶたにく(あげ大豆)	こめ こめあぶら はるさめ、こめあぶら(ごま)、さとう じゃがいも、さとうあぶら(大豆)	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しょうが、こんやく、えだまめ(大豆)	しょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦)、からし にほし、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ、ソース(小麦)、カレー、こみりん、しお	619	23.5	30.8	276
4水	グリーンサラダ グラタン コンソメスープ	コッペパン グラタン グリーンサラダ コンソメスープ 牛乳	どりにく、ぎゅうにゅう、チーズ(乳)	マカロニ(小麦)、バター(乳)、こむぎ(小麦) オリーブ、さとう	たまねぎ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、えだまめ(大豆)、パプリカ	ワイン、しお、こしょう りんご、すしお、こしょう	612	24.5	36.2	417
5木	のりすあえ ちくさ焼き ごはん あつあつと さやまいの みそ汁	ごはん 干草焼き のりすあえ 厚揚げとさつまいものみそ汁 牛乳	どりにく、おから(大豆)、たまご ツナ、のり あつあつ(大豆)、みそ(大豆)	こめ さとうあぶら(大豆) ごま、さとう さつまいも	たまねぎ、ほししいたけ、こねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	さけ、しょうゆ(大豆、小麦)、しお、みりん しモンじる、しょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦) だしごんぶにほし	556	22.8	29.5	310
6金	さきみとひじきのサラダ さばのりきゅうやき ごはん じゃがいもと わかめの みそ汁	ごはん さばのり焼焼き さきみとひじきのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	さば どりにく、ひじき どうふ(大豆)、わかめ、みそ(大豆)	こめ ごま ドレッシング(小麦、大豆、りんご) じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ 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 しょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごんぶにほし	609	23.9	36.9	284

9(月)スポーツの日

10火	にんじんきんぴら ヤンニョムチキン ごはん わかめスープ	ごはん ヤンニョムチキン にんじんきんぴら わかめスープ 牛乳	どりにく こむぎ(小麦)、でんふん、こめあぶら、ごま あぶら(大豆)、さとう、こめあぶら(ごま、大豆)、ごま	にんにく、しょうが にんじん、ごほう、こんやく	さけ、コチユジャン(小麦)、ケチャップ、みりん しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、さけ どりがらスープ(鶏肉)、しお、さけ、しょうゆ(大豆、小麦)、こしょう	579	23.9	34.2	281	
11水	レモンサラダ ポークビーンズ ブルーベリージャム	食パン ブルーベリージャム レモンサラダ ポークビーンズ 牛乳	しょうパン(小麦、乳) ブルーベリージャム ハム(豚肉)	オリーブ、さとう じゃがいも、あぶら(大豆)	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトみず	レモン、しょうゆ(大豆、小麦)、しお、こしょう ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、ワイン、ローレル	570	24.0	30.0	307
12木	こまつなあえ そぼろごはん とうにゅう みそ汁	こまつなあえ そぼろごはん とうにゅう 豆乳みそ汁 牛乳	どりにく、ぶたにく、たまご、のり ツナ あぶらあげ(大豆)、とうにゅう(大豆)、みそ(大豆)	こめ、さとう、あぶら(大豆) じゃがいも	いんげん、ほししいたけ、しょうが こまつなり、よくとうもろやし、にんじん たまねぎ、ほしさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、しお しょうゆ(大豆、小麦)	594	26.1	36.5	300
13金	きらきらフルーツ あきあきカレー	秋味カレー きらきらフルーツ 牛乳	どりにく こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら(大豆)	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、ビュレ(りんご)、カール(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、しょうゆ(大豆、小麦)、チキンブイヨン(鶏肉)、ワイン	587	17.6	25.3	254	
16月	ベーコンと ほうれんそうの ソテー ミートボールの トマトスープ ココアあげパン	ココア揚げパン ベーコンとほうれんそうのソテー ミートボールのトマトスープ 牛乳	コッペパン(小麦、乳)、こめあぶら、さとう オリーブ、さとう じゃがいも	ほうれんそう、りよく、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ、トマトみず	ココアパウダー しお、こしょう ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)、しお、こしょう、ワイン	586	21.2	34.1	291	
17火	れんこんとかきのサラダ いわしのしょうがに ごはん さわわわん	ごはん いわしの生葉煮 蓮根と柿のサラダ 沢煮椀 牛乳	いわしのしょうがに(小麦、大豆) マヨネーズ(卵なし)(大豆)、のり はるさめ	れんこん、きゅうり、さき だいごん、えのきたけ、ごほう、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) だしごんぶ、けずり、し(さば)、しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ、こしょう	588	21.7	32.6	364	

<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10月給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	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 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	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
18水	カレーポテト ふたにくのトマトに ジュリエンス ミルクパン	ミルクパン 豚肉のトマト煮 カレーポテト ジュリエンススープ 牛乳	ぶたにく あぶら(大豆), せんぶん じゃがいも	たまねぎ, ビーマン, にんじん, にんじく, トマト, 玉ねぎ	ケチャップ, しょうゆ(大豆, 小麦), ソース(りんご), しお, かりん, ワイン, しお, カレー	547	27	29.0	312	
19木	きりほしだいのん ナムル パリパリぎょうざ ごはん はっほうさい	ごはん 八宝菜 パリパリぎょうざ 切干大根のナムル 牛乳	ぶたにく, かまぼこ(アルゲンナシ), えび, うずらのたまご, ぎょうざ(小麦, 大豆, ごま, 豚肉)	せんぶん, ごまあぶら(ごま, 大豆)	キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ	さけ, オイスターソース(貝, 大豆), とりがらスープ(鶏肉), しょうゆ(大豆, 小麦), かりん	625	26.3	30.8	312
20金	タルタルソース しらたきのごまあえ あじフライ ごはん みそ けんちん汁	ごはん あじフライ タルタルソース しらたきのごまあえ みそけんちん汁 牛乳	ぶたにく あじフライ(小麦)	こめあぶら, 卵(卵なし), ごま	キャベツ, こんにやく, こまつな	しょうゆ(大豆, 小麦), かりん だしこんぶ, けりず(さば), さけ, みりん, しょうゆ(大豆, 小麦)	561	21.4	29.0	336
23月	やさしいサラダ れんこん入りハンバーグ レンズまめと やさいのスープ ミルクパン	ミルクパン れんこん入りハンバーグ 野菜サラダ レンズ豆と野菜のスープ 牛乳	ぶたにく, ぎゅうにく, かんてん	パンこ(小麦, 大豆), まどう	れんこん, たまねぎ, えきのき, たけ	ナツメグ, こしょう, しお, ソース(りんご), ケチャップ	631	28.9	37.5	321
24火	ヤムウンセン ガイヤーン ごはん ゲーン チュート タオフ	ごはん ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ヤムウンセン(えび入り春雨サラダ) ゲーン・チュート・タフ(豆腐のスープ) 牛乳	とりにく えび	こめ はちみつ	にんにく	しょうゆ(大豆, 小麦), ナンプラー, オイスターソース(貝, 大豆), みりん, さけ, こしょう	567	25	30.6	276
25水	いりだいずのサラダ さかなの コーンマヨやき ミネストローネ ミルクパン	ミルクパン 魚のコーンマヨ焼き いり大豆のサラダ ミネストローネ 牛乳	ホキ だいず	マヨネーズ(卵なし)(大豆), こむぎ(小麦)	とうもろこし, パセリ	こしょう, ワイン	588	27.1	32.1	328
26木	こまつなのじゃこあえ あしたのけい ぶたどん うおそうめんの すまし汁	こまつな 豚井 小松菜のじゃこあえ うおそうめん(アルゲンナシ) 魚そうめんのすまし汁 牛乳	ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ, むぎあぶら(大豆), 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, しお	562	26.6	23.4	331
27金	やさしいため とりにくさつまいもの あげに ごはん きのこの みそ汁	ごはん 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 野菜炒め きのこのみそ汁 牛乳	とりにく, こうやどうふ(大豆)	せんぶん, こむぎ(小麦), さつまいも, こめあぶら, さとう	えだまめ(大豆)	しょうゆ(大豆, 小麦), さけ, しお, みりん	563	23.2	27.5	292
30月	パンキンパンバオ りっちゃんのサラダ あきやさいの ホット チーズトースト	チーズトースト りっちゃんのサラダ 秋野菜のポトフ パンキンパンバオ 牛乳	チーズ(乳)	しょくパン(小麦, 乳)	ハセリ	ず(小麦), しお	573	23.4	34.4	438
31火	かみかみサラダ さんまのかぼすレモン汁 ごはん こんさいの ごまみそ汁	ごはん さんまのかぼすレモン汁 かみかみサラダ 根菜のごまみそ汁 牛乳	さんま, かぼすレモン(小麦, 大豆)	こめ	たまねぎ, だいこん, にんじん, しめじ, えのき, やいば	しょうゆ(大豆, 小麦), さけ, しお	596	21.3	30.1	393

<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)

586	24.0	31.6	320
590	23.6	25~30	350
kcal	g	%エネルギー	mg

★今日の献立は、小学1年生の国語の教科書「サラダでけんき」に出てくる「りっちゃんのサラダ」です。上級生の欠も話を思い出しながら食べてください。茶の甲で出てくる食べ物を実際に作ったり食べたりしてみるのも、食事や本の楽しみ方のひとつです。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、小学1年生の国語の教科書「サラダでけんき」に出てくる「りっちゃんのサラダ」です。上級生の欠も話を思い出しながら食べてください。茶の甲で出てくる食べ物を実際に作ったり食べたりしてみるのも、食事や本の楽しみ方のひとつです。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。

★今日の献立は、「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「ひのきのこ」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」となったと伝えられています。菌こたえ、味噌が初めてよい「まいたけ」。どれだろうと試しながら食べてください。