令和5年10月 給食 献 立 表

川副学校給食センター

| | _ | | | | | | | 川副字校給賞セン | * | |
|--|--------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|--|--------------------------------|------------------------|
| | 日 | | | 緑赤黄 | ************************************ | | | lead | | |
| ### 15 | / 曜 | 配ぜん | てんこう かかく ※天候や価格などのために材料や | また からだ 主に体をつくるもとになる | 主にエネルギーのもとになる | 主に体の調子を整えるもとになる | 調味料など | 今日の | おはなし | |
| ### 100 | | サラダ | | | スパゲティ(小麦),オリーブゆ | たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、 | 表. 豚肉. 牛肉. 大豆). | | | |
| 1 | 2 月 | | | とりにく,ひじき | | ごぼうきゅうり、とうもろこし、にんじん | | た。しかし、最近はその独特な風味 | ・ しょっかん や食感からフランフ | りょうり ちゅうも ス料理などで注目 |
| ### 12 | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | 30.8 | 276 |
| ### 1997 | 2 | はるさめのあえまの | 揚げシューマイ | 豚肉) | <u> </u> | + u « » (| LSM(+= .h.*) | ★食事のとき、ひとつの料 | 】 ゔヮ 型だけを続けて | 食べる「ばっ |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | 火 | | t- | し) ぶたにく,あつあげ(大豆) | う じゃがいもさとうあぶら(大豆) | たまねぎ、にんじん、しょうが、こんにゃく、えだま | す(小麦),からし にぼし,しょうゆ(大豆、 小麦),さけ,ソース(りん | だけ選んで食べるような様 ちにさせてしまいます。食 | すが、作った人 学が、作った人 事は、いろいろ | をいやな気持 な料理を交互 |
| ### 1000 100 100 100 100 100 100 100 100 | | | | ぎゅうにゅう | コッペパン(小麦、乳) | | | | 1 | ı — — |
| 2017年7日 1017年7日 10 | | グリーンサラダ グラタン コンソメ ニーゴ | | | むぎこ(小麦) | | | ★パンを食べるときは、 | でできる状 | きさずつ、 |
| 16 | 水 | | | ウィンナー(豚肉),だいず | ļ | | チキンブイヨン(鶏肉), | よい上に、のどにつまら | 。こうすると、 せず安全に食 ^り | 、見た目が べることが |
| 10 | | | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | こめ | 川中:バス旅行・修学旅行 | 大豆、牛肉)、しお、こしょう | 1 | 20.5 | 210 |
| 19 19 19 19 19 19 19 19 | | のりずあえ ちぐさやき あつあげと | | とりにく,おから(大豆),たまご | さとう,あぶら(大豆) | たまねぎ,ほししいたけ,こねぎ | さけ,しょうゆ(大豆、小 麦),しお,みりん | * to | たらきによって、 | 3つのグループ |
| 日本の | 5 木 | | のり酢和え | | | | レモンじる,しょうゆ(大 豆、小麦),す(小麦) | などがあり、おもにエネルギー | になります。 ^熱 σ |)グループは、 |
| 15 15 15 15 15 15 15 15 | | | | ≭ ⊿3/-⊿3 | <u> </u> | | <u> </u> | プは野菜や果物で、おもに体の | がうしたを含ます。 調子を整えます。 | |
| | | MORLEY . | ごはん | | | | 1 : 3 · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | 6 | さばのりきゅうやき | | | | キャベツきゅうり,にんじん,とうもろこし | みりん しょうゆ(大豆、小麦). | ★魚に含まれる脂には、 管の病気を防ぐ治があり | 血液をサラサ ます。この力 | ラにして <u>協</u> は、さばな |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | 金 | しかめの | | 豆) | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ | | ど、特に背中の着い無に | たくさん答まれ | れていま |
| 10 | - | 17600 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | 室 | | 2001 0 1 7,110 | |
| 10 | | | | | | ーツの首 | | | | |
| 10 10 10 10 10 10 10 10 | | | ごはん | F111-7 | ! | にんにくしょうが | さけ コチュジャン(小麦) | | | |
| おかめスープ 多年にそかかの | 1.0 | ヤンニョムチキン | | | あぶら,ごまあぶら(大豆),さとう,ごまあぶら | • | しょうゆ(大豆、小麦), | よい働きをするものがあります | 。そのひとつが「 | 白のビタミ |
| 11 1 1 1 1 1 1 1 1 | | こはん わかめ | わかめスープ | | | たまねぎ,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,こ | とりがらスープ(鶏肉), しお.さけ.しょうゆ(大 | いる。これをいいます。 色の濃い野菜に多く含まれます | 。 首ごろから、 色 | |
| 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | | ポークビーレズ | | | しょくパン(小麦、乳) | | | 570 24.0 | 30.0 | 307 |
| # アンフィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・ | | | | 1 / (27 de) | | | 107 . ~.4/4 | | | |
| 12 12 13 14 14 15 15 15 15 15 15 | 水 | | | ぶたにくだいず | | | 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, | たは4つとも床についているでしょうか。 たり いると、 落ち書いた 養持ちで養べられます。 ま | | たがどっしりして また、体がゆがま |
| 12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15 | ブ | | ぎゅうにゅう 牛乳 | | こめ,さとう,あぶら(大豆) | いんげん,ほししいたけ,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦),み | 1 | | 1 |
| ************************************ | | (** (** (**) | そぼろごはん | | | | | ★ たまごには、たんぱく | <u> </u> 質やビタミン | などのさま |
| # | 木 | | | あぶらあげ(大豆),とうにゅう | | | | ************************************ | ます。そのたと | め、昔は病 |
| 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルようかに大型 大型ルカンフィン(編) 大型ルカンフィン(A) 大型ルカン(A) 大型ルカンフィン(A) 大型ルカン(A) 大型ルカン(A | | | ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | りんごピュー レ(りんご).カ | | 1 | |
| 金 あきあいん | 1 3 | きゅきらフルーツ 1988 | 秋味カレー | | 豆) | にくしょうが | レールウ(小麦、豚肉、牛 肉、大豆).しょうゆ(大豆、 小麦).チキンブイヨン(鶏 | ************************************ | Iga)骨があるといわれっ | でいます。骨は体 |
| ココア揚げパン つっと (原文) かんそうりょくとうもやしとうもっこし しおこしょう (日本) は | 金 | | | ぎゅうにゅう | ぶどうゼリー(アレルゲンなし) | もも,みかん,りんご | | たいせつ 大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫に ポイントは、適度な運動をすること | もなっています。 ヹ | ようが IPA 丈夫な骨をつくる |
| 16 17 17 18 18 18 18 18 18 | | | ±. | | | | ココアパウダー | | 34.1 | 291 |
| コーアあげべと トムシュブ 一下ボールのトマトスープ 講像、大夏)だいず マトみずに ン領像)、しおこしょう。 対し、 | | ほうれんそうの | | | オリーブゆ | į | | ひと にんひとり ベスことができない人がQ人に1人1 | いっぽう ハます その一方で | にほん た 日本では 食べ |
| 17 17 18 18 18 18 18 18 | Я | ココアあげパン トマトスープ | | 鶏肉、大豆)だいず | שיטיעקט | | ン(鶏肉).しお.こしょう. | oc しょうあげんき 残しや賞味期限切れなどで、たくさ | た もの す んの食べ物を捨てて | でいます。今日 |
| いわしの生姜煮 豆) マヨネーズ(卵なし)(大豆),ねり れんこんきゅうり,かき しょうゆ(大豆、小麦) 茶型食生活」があります。これは昭和5の年代資の栄を 工はん さわにわん 造根と柿のサラダ マヨネーズ(卵なし)(大豆),ねり れんこんきゅうり,かき しょうゆ(大豆、小麦) 茶型食生活」があります。これは昭和5の年代資の栄を 宝食として宝菜、 割菜を組み合わせた栄養パランスのよいにないたけっては、 10歳ずのことです。日本発食上活のよさを学の食生活といたけっており、 10歳ずのことです。日本発食上活のよさを学の食生活といたけったおき ようしたしょう。 といいまけいきましょう。 | 1.7 | れんしんとかきのサラダ | ごはん | いわしのしょうがに(小麦、大 | _b | | | | | |
| | | | | 豆) | マヨネーズ(卵なし)(大豆),ねり ごま(ごま).ごま | れんこん,きゅうり,かき | しょうゆ(大豆、小麦) | **型食生活」があります。 | これは婚和50智 | 学代頃の米を |
| は、小麦にとしょう「とりしれていっきましょう。 | 火 | こはん さわにわん | きわにわん | ぶたにく | はるさめ | だいこん,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ほしし いたけ,こねぎ | (さば)しおしょうゆ(大 | い食事のことです。日本塑 | | |
| | | | | ぎゅうにゅう | | | - 豆、小麦),さけ,こしょう | とりいれていきましょう。 | | |

<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。(Ta.45-0374)

常和5年10月 給食献立表

川副学校給食センター

| | | | | | | | 川副子校和 | |
|----------|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 日 | | | 緑赤黄 | が終 材料 (はたらきで仲間れ | 赤黄緑、3つそろ バランスがいい | | エネルギー たんぱく質 kcal g | 脂質 カルシウム mg |
| 7 曜 | 配ぜん | こんだでめい 献立名 ※天候や価格などのために材料や まんだす かまわるとがあります | あか た もの 赤の食べ物 まも からだ 主に体をつくるもとになる にく だいぎ ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・ 海そうなど | また。 黄の食べ物 をされています。 この こむぎ こ 米・小麦粉・いも・さとう・油など | また。 | 5 調味料など | 今 首のお | はなし |
| 1 8 水 | カレーボテト からにくのレマドに シュリエンス ミルクパンフ (ユ) ・フェース ・ | ミルクパン ※ たに、 | \$\frac{1}{2} \left[\frac{1}{2} \right] | ミルクパン(小麦、乳) あぶら(大豆),でんぶん じゃがいも | たまねぎピーマン,にんじん,にんにく,ト・ ずに | ケチャップ,しょうゆ(大 マトみ 豆、小麦),ソース(りん ご),しお,みりん,ワイン しお,カレーこ | 547 27 ★クイズです。食品ロスを減らすか うか? ①食べ残しをしない ②質 との表示を確認する 答えは①②③ | 「いすぎない 3)常味期限な |
| | | ジュリエンヌスープ ***うにゅう 牛乳 | ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう | オリーブゆ こめ | キャベツ.たまねぎ.にんじん.えのきたけ リー.パセリ | ゼロ チキンブイヨン(鷄肉), しお,ワイン,こしょう,マ ギーブイヨン(小麦、大 豆、牛肉) | スは1年間で約520万トンあり、 るそうです。これを減らすためには す。 625 26.3 | ままだーム約14個分に相当す |
| 19 木 | | ごはん 八宝菜 パリパリぎょうざ 切手大穂のナムル | ぶたにく、かまぼこ(アレルゲンな し、えび、うずらのたまご ぎょうざ(小麦、大豆、こま、豚 肉) | でんぶんごまあぶら(ごま、大豆) さとうごまあぶら(ごま)ごま | キャベッ.たまねぎ.にんじん.チンゲンサ くらげ きりぼしだいこん.きゅうり.りょくとうもやし んじん | (貝、大豆),とりがら スープ(鶏肉),しょうゆ (大豆、小麦),みりん し,に しょうゆ(大豆、小麦),= | ★貸印電が原因になるノロー る人は、毎年10月ごろから | ウイルス。これにかか ・ ・ ・ 増え始めます。 食事の |
| | タルタルソース | 明 1 八根の 7 五ル 手 2 1 年 乳 ご は ん | ぎゅうにゅう あじフライ(小麦) | こめ こめあぶら,タルタルソース(大豆、り | NUN | チュジャン(小麦),す(小麦) | 561 21.4 | 29.0 336 |
| 20金 | はちたきのごまある。おじつラインにはんはいる | 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 年乳** | とうふ(大豆),みそ(大豆) | このあらうががレース(人豆、リ 人ご)(卵なし) ごま じゃがいもごまあぶら(ごま、大 豆) | キャベツ.こんにゃくこまつな だいこん,にんじん,ごぼうねぎ | しょうゆ(大豆、小麦). みりん だしこんぶけずりぶし (さば).さけみりんしょ うゆ(大豆、小麦) | ★栄養パランスのよい資金を はありません。ご飯などの「3 ・メインとなる「全菜」、野菜な 菜」、「竹物をそろえることで、 ことができて、自然と栄養の」 | * Le く E く E く E く E く E く E く E く E を E を E |
| | れんろんりかが、一方 レンズまめと ミルクバッやさいのスープ | キ乳ミルクパン | | ミルクパン(小麦、乳) | | ナツメグ,こしょう,しお, | 631 28.9 | 37.5 321 |
| 23 月 | | れんこん入りハンバーグ 野菜サラダ | ぶたにくぎゅうにく、かんてん ウィンナー(豚肉),レンズまめ | パンこ(小麦、大豆),さとう オリーブゆ,さとう じゃがいもあぶら(大豆) | れんこん,たまねぎ,えのきたけ キャベツ,きゅうり,にんじん,パブリカ たまねぎ,にんじん,いんげん | ナツメケ、こしょうしお。 ソース(りんご)・ケチャッ ブ りんごす・しょうゆ(大 豆、小麦)・しお、こしょう チキンブイヨン(鶏肉)・ | ★農・業職会が悪い、売ちくらいったことはありませんか。こあることが多く、体の散長が整めることがあることがあることがある。 | これらの原因は"資血"で |
| | | レンズ きゃくと野菜のスープ チャラにかった | ぎゅうにゅう | | 小・西小:代休 | しお、こしょう、マギーブイ ヨン(小麦、大豆、牛肉) ワイン しょうゆ(大豆、小麦)。 | ます。鉄などの栄養素の不足が まずは食生活に 気をつけて質問 567 25 | |
| 2 4 火 | デムウンセン ガイヤーン ごはん ゲーン | ごはん ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ヤムウンセン(えび入り養育サラダ) | とりにく えび | はちみつ はるさめ,さとう,ドレッシング(アレ ルゲンなし) | にんにく きゅうり,にんじん,きくらげ | 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 さけ・しょうゆ(大豆、小 麦)・す(小麦)・しお | **** タイ料理をもとにした前 ンセンといいます。「ヤム」は和え ことです。 総食では後べやすくアレ | ************************************ |
| | 947- | ケーン・チュート・タオフー(豆腐のスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 | ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、 大豆)、とうふ(大豆)あおさ ぎゅうにゅう | 大小ミルクパン(小麦、乳) | (こんじん) こまつな (4年:校外学習 | とりがらスープ(鶏肉). しょうゆ(大豆、小麦).さ け.しお.こしょう.ナンプ ラー | パクチーなどのハーブ類が入るなど ばく、監がい蓄雨サラダなんだそう | ंट्ड. |
| 25 水 | しのだいずのサラダ ************************************ | ミルクパン 薫のコーンマヨ焼き いり大豆のサラダ | ホキだいず | マヨネーズ(卵なし)(大豆),こむぎこ(小麦) ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉) | キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん | こしょう.ワイン しょうゆ(大豆、小麦) | 588 27.1 ★好き嫌いをしていませんか? るとなじたくないことが出てき あります。また、養筆の業しる | きて病気につながることが |
| | | ミネストローネ | とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく | リーブゆ 中小 | たまねぎにんじん・セロリー・トマトみずに まつな <mark>、6年:修学旅行</mark> たまねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぇ | ン(鶏肉).しお,こしょう | 苦手な食べ物も歩しずつ食べてみましょう。続けている うちにきっと食べられるようになりますよ。 562 26.6 23.4 331 | |
| 2 6 木 | こまつなのじゃこカえ ************************************ | 豚丼 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ちりめんじゃこ うおそうめん(アレルゲンなし) ぎゅうにゅう | □ 中小: ៛ | こまつなりょくとうもやし、にんじん にんじん ほししいたけ、こねぎ 火の遠足・修学旅行 | 麦) みりんしお しょうゆ(大豆、小麦). みりん だしこんぶ、けずりぶし (さば) しお.しょうゆ(大豆、小麦) さけ | また。 ★今日は、食事のときの姿勢についてき はのびていますか。ひじは初から離れ べ方になっていませんか。 離かがみにな く、婚化たもよい食べ方ができます。 | がかえってみましょう。 背すじ かたて いるでしょうか。 片手だけの食 |
| 27 | とりにくとうまいもの あげに こはん そしも | ごはん | とりにく、こうやどうふ(大豆) ぶたにく | | えだまめ(大豆) キャベツたまねぎにんじん | しょうゆ(大豆、小麦).さ け.しお.みりん さけ.しおこしょう・マギーブ | 563 23.2 ★今日は「きのこのみそ汁」です。 たけ」は、かつては「類がしたのこ」 | |
| 金 | | 野菜炒め きのこのみそ汁 (**)5(**)* 牛乳 | あつあげ(大豆),みそ(大豆) ぎゅうにゅう | | たまねぎにんじんしめじえのきたけま けれぎ 中:文化発表会 | イヨン(小麦、大豆、牛肉) | 舞う(驚る)ほどうれしい」から られています。歯ごたえ、帳、ぎり け」。とれだろうと繰しながら食/ | 「まいたけ」となったと伝え)がとてもよい「まいた |
| | パンプキンババロア | チーズトースト | チーズ(乳) ハム(豚肉),こんぶ,かつおぶし | しょくパン(小麦、乳) | パセリ | 107 +7.6 # 51 -55 | 573 23.4 | 34.4 438 |
| 3 O 月 | りっちゃんのサラダ | りっちゃんのサラダ 秋野菜のポトフ | ハム(豚肉),こんぶ,かつおぶし とりにく | あぶら(天豆).さとつ さつまいも パンプキンパパロア(大豆) | キャベツ.きゅうり.トマト.とうもろこし.にん たまねぎ.たいこん.にんじん.しめじ.さや げん | į | ★今日の創業は、小学1年生の げんき」に出てくる「りっちゃ 生が火も話を思い出しながら道 | ゅんのサラダ」です。上級 なべてください。紫の節で |
| | チーズトースト | パンプキンババロア 学の (たゅう) 牛乳 | ぎゅうにゅう | Ξø | | | 出てくる食べ物を実際に従った も、食事や器の楽しみ芳のひと 596 21.3 | |
| 3 1 火 | かみかみサラダ さんまのかぼチレモンに こはん こはん | ごはん さんまのかぼすレモン煮 かみかみサラダ 複葉のごまみそ汁 | さんまかぼすレモンに(小麦、大豆) ひじきだいず とうふ(大豆),みそ(大豆) | さとうごまあぶら(ごま) さつまいもごま | きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん たまねぎ,れんこん,ごぼう,にんじん,ねき | しょうゆ(大豆、小麦), す(小麦),しお だしこんぶ,にぼし | ★切手大根は、大根を細くり た質材です。太陽の光を治・ に増し、栄養値がアップし ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | がいた。 では、 がいた。 がいた。 では、 がいた。 がいた。 では、 がいた。 がいた。 はいる。 では、 がいた。 はいる。 はい。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はいる。 はい。 はいる。 といる。 もい。 とい。 と、 はいる。 といる。 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 |
| | | 低来のこより。(ハ きゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | ,比べるとカルシウムについ [*] す。 | には15倍はとになりま |
| <7 | レルギーに関する表 加工食品の原材料は、4 | 示について> 特定原材料7品目とこれに準 | ずる21品目 加ラで目新げ | こついてのみ()内に事テ!・ | ています。 | | 586 24.0 590 23.6 | 31.6 320 25~30 350 |
| | また、給食センターでは | _{団を原材料} が前日とこれに学 、揚げ油や食器、調理・洗浄 なは、給食センターへお電話 | 器具、施設を共用していま | | CV-67 0 | | kcal g % | 6エネルギー mg |

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 45-0374)