



# 令和6年5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)              |                                     |                                   |  | 栄養成分       |         |           |          |
|--|--|--|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|------------|---------|-----------|----------|
|  |  |  | 赤の食べ物                       | 黄の食べ物                               | 緑の食べ物                             | 調味料など  | 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 |
| <p>赤黄緑、3つそろってバランスがいいよ</p> <p>主(主)に体を支えるものになる<br/>主(主)にエネルギーのもとになる<br/>主(主)に体の調子を整えるものになる</p> |  |  |                             |                                     |                                   |  |            |         |           |          |
| 17 金   | ごはん<br>いわしのおかか煮<br>きんぴらごぼう<br>厚揚げと小松菜のみそ汁<br>牛乳  | ごはん<br>いわしのおかか煮<br>きんぴらごぼう<br>厚揚げと小松菜のみそ汁<br>牛乳  | いわしのおかか(小麦、大豆)              | さとうごま、ごまあぶら(ごま、大豆)                  | しょうゆ、こんにやく、にんじん、いんげん              | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし(しょうゆ、みりん)   | 562        | 22.1    | 29.3      | 381      |
| 20 月   | ハニーミルクトースト<br>ハムのマリネ<br>大豆と野菜のスープ<br>牛乳          | ハニーミルクトースト<br>ハムのマリネ<br>大豆と野菜のスープ<br>牛乳          | れんにゅう(乳)                    | しょうゆ、パン(小麦、乳)、はちみつ、バター(乳)、オリーブ油、さとう | キャベツ、きゅうり、たまねぎ                    | しょうゆ(小麦)、しお、こしょう   | 543        | 18.8    | 33.6      | 307      |
| 21 火   | きりぼろごはんとごまあえ<br>はくそぼろ<br>なすのみそ汁<br>(ごはん)         | きりぼろごはんとごまあえ<br>はくそぼろ<br>なすのみそ汁<br>(ごはん)         | ぶたにく、とり、こめ、さとう、あぶら(大豆)      | ごま                                  | ほうれんそう、きりぼろごはんにんじん                | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん  | 572        | 25.3    | 29.7      | 308      |
| 22 水   | レモンサラダ<br>しめじかなのフライ<br>ウィンナーとじゃがいものスープ<br>コッパン   | レモンサラダ<br>しめじかなのフライ<br>ウィンナーとじゃがいものスープ<br>コッパン   | ミルクパン(小麦、乳)                 | ごま、あぶら                              | キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ               | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、だし(しょうゆ、みりん)   | 562        | 24.0    | 30.9      | 316      |
| 23 木   | ツナとかいそうのサラダ<br>チキンカレー<br>牛乳                      | ツナとかいそうのサラダ<br>チキンカレー<br>牛乳                      | とりにく                        | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら(大豆)                 | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが               | チャップカレー(小麦、大豆)、ソース(しょうゆ、小麦)、しお、こしょう、コンソメ、バター(乳)、小麦粉、小麦、小麦粉、小麦、小麦粉、小麦 | 574        | 20.5    | 26.7      | 266      |
| 24 金   | ほそきりごはんとごぼうのにもとりのりめりやき<br>ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>牛乳 | ほそきりごはんとごぼうのにもとりのりめりやき<br>ごはん<br>さつまいものみそ汁<br>牛乳 | とりにく                        | こめ                                  | ねりめ、しょうゆ(大豆、小麦)、みりん               | しょうゆ(大豆、小麦)、みりん  | 557        | 22.9    | 28.6      | 272      |
| 27 月   | シェパーズパイ<br>ごはん<br>野菜たっぷりスープ<br>牛乳                | シェパーズパイ<br>ごはん<br>野菜たっぷりスープ<br>牛乳                | ぶたにく、とりにく、ごま、あぶら(大豆)、チーズ(乳) | じゃがいも                               | たまねぎ、にんにく                         | しお、こしょう、チャップカレー(小麦、大豆)、ソース(しょうゆ、小麦)                                  | 568        | 24      | 30.4      | 345      |
| 28 火   | ちゅうかあえ<br>中華和え<br>春雨と肉団子のスープ<br>牛乳               | ちゅうかあえ<br>中華和え<br>春雨と肉団子のスープ<br>牛乳               | こめ                          | こめ、あぶら                              | きゅうり、りょうもや、にしん、きくらげ               | しょうゆ(小麦)、しょうゆ(大豆、小麦)   | 616        | 17.6    | 35.5      | 262      |
| 29 水   | あまなつサラダ<br>コッパン<br>カレーミート<br>甘夏のサラダ<br>牛乳        | あまなつサラダ<br>コッパン<br>カレーミート<br>甘夏のサラダ<br>牛乳        | ぶたにく、とりにく                   | スパゲティ(小麦)、オリーブ油                     | たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト、みずり | トマトピューレ、りんごピューレ(りんご)、カレー(小麦、大豆)、ソース(しょうゆ、小麦)、しお、こしょう、コンソメ、小麦粉、小麦     | 615        | 24.5    | 30.3      | 311      |
| 30 木   | ほうれんそうとちゅうかあえ<br>ごはん<br>はくそぼろ<br>牛乳              | ほうれんそうとちゅうかあえ<br>ごはん<br>はくそぼろ<br>牛乳              | こめ                          | こめ、あぶら                              | ほうれんそう、りょうもや、にしん、きくらげ             | しょうゆ(大豆、小麦)  | 570        | 21.9    | 25.7      | 295      |
| 31 金   | じゃがいものきんぴら<br>さかなのマヨネーズやき<br>ごはん<br>さわにわん<br>牛乳  | じゃがいものきんぴら<br>さかなのマヨネーズやき<br>ごはん<br>さわにわん<br>牛乳  | こめ                          | マヨネーズ(卵なし)(大豆)                      | たまねぎ、さとう、ごま                       | しょうゆ(大豆、小麦)  | 568        | 23.5    | 30.7      | 296      |

### <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。(TEL.45-0374)

|         |      |      |        |     |
|---------|------|------|--------|-----|
| 小学3年生平均 | 579  | 23.1 | 30.0   | 314 |
| 小学3年生基準 | 590  | 23.6 | 25~30  | 350 |
| 単位      | kcal | g    | %エネルギー | mg  |