

令和6年9月

給食献立表

川副学校給食センター

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	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳 魚・大豆・牛乳 海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 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		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
2月	ミルクパン	キャベツのメンチカツ (小麦、豚肉、鶏肉、大豆)	こめあぶら			574	24.1	22.1	316
	メンチカツ	ツナ わかめ	あぶら(大豆) さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	★私たちの体の半分以上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。これが減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。			
	ツナサラダ	とり 鶏とじゃがいものスープ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	しょうゆ(大豆、小麦) さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
3火	キムチとたくあんのまぜごはん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら(大豆)	はくさいキムチ たくあん(小麦) ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん	559	21.1	15.5	286
	のりナムル	のり	さとう ごまあぶら(ごま、大豆) ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す(小麦)	★寝ている間もエネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がらず、ぼーっとして、体がすっきりしません。元氣な一日のスタートのために、朝ごはんを食べましょう。			
	にくだんご 肉団子スープ	ミートボール (小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)		にんじん もやし たけのこ きくらげ ねぎ	がらスープ(鶏肉) しお				
	レモンゼリー	ぎゅうにゅう		レモンゼリー	しょうゆ(大豆、小麦) さけ				
4水	なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく	こめ むぎ あぶら(大豆)	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん オクラ にんにく トマトみずに	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) りんごビュレ(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	575	20.8	17.1	275
	かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス	ドレッシング (小麦 大豆 鶏肉 りんご)	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		★給食を食べる時、食器は正しい位置にありますか。手前の左にごはん、右に汁もの、奥がおかずです。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。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん	ぶたにくやさい しょうがいた 豚肉と野菜の生姜炒め	あぶら(大豆) でんぶん	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ	551	26.4	15.2	277
5木	とうがんと春雨のスープ	とり とうがんと春雨のスープ	はるさめ あぶら(大豆)	とうがん にんじん チンゲンサイ	がらスープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ	★給食は、身じたくをととのえ、着替え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。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん	さけ みそ(大豆)	たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんじん	さけ こしょう	584	27.2	19.0	295
	さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き	さつまいも(アレルギーなし) きわかめ	あぶら(大豆) さとう ごま ごまあぶら(ごま、大豆)	ごぼう にんじん ごんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ	★鮭の身はなぜ「サーモンピンク」といわれるようにきれいな色をしているのでしょうか。これは鮭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、鮭の筋肉にたくさんたくわえられるからです。			
6金	なつやさい 夏野菜のみそ汁	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		たまねぎ かぼちゃ なす にんじん しそ	だしこんぶ かつおぶし	575	24.3	15.9	308
	牛乳	ぎゅうにゅう				★2学期が始まって約10日。生活リズムは学校のリズムに戻りましたか。何だか力が入らないと思ったら、「早ね・早起き・朝ごはん」ができているか、自分を振り返りましょう。リズムを整えると、体にも力が入るようになります。			
	ごはん	なっとう(小麦、大豆、さば)	ごま	たくあん(小麦) きゅうり キャベツ	しょうゆ(大豆、小麦)	614	22.8	22.0	269
	たくあんときゅうりのごま和え	とり たくあんときゅうりのごま和え	じゃがいも さとう あぶら(大豆)	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん	★みなさんはよくかんで食べていますか？よくかんで食べるとたくさんよいことがあります。飲み込む前に、もう1回かんでみましょう。消化もよくなり、味もよく味わえます。			
9月	うま煮	ぎゅうにゅう							
	牛乳	ぶたにく きゅうりにく	こめ さとう あぶら(大豆) でんぶん	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(大豆、小麦) みりん	598	18.8	26.6	291
	シンシリアライス	とり 押し麦と根菜のスープ	さつまいも むぎ	たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン しょうゆ(大豆、小麦)	★今日のスープに入っている豆は、ひよこ豆です。ガルバンゾーとも言います。ひよこの口ばしに形が似ていることからこの名前が付きしました。			
	牛乳	ぎゅうにゅう				598	22.6	21.1	390
10火	アーモンドトースト		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			★かぼちゃが日本に最初に伝わったのは、江戸時代です。今の大阪に、ポルトガルの船が流れ着き、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを送ったのが、日本にかぼちゃが伝わった最初と言われています。			
	イタリアンサラダ	ひよこまめ ベーコン(豚肉)	じゃがいも オリーブゆ	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	トマトピューレ ケチャップ	579	23.7	15.1	280
	ひよこ豆のミネストローネ	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ トマトみずに	がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン しょうゆ(小麦、大豆)	★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盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることもあります。			
	牛乳	さんま	さとう でんぶん	かぼす レモン	しょうゆ(小麦、大豆) みりん しお				
11水	さんまのかぼすレモン煮	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん しお	★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盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることもあります。			
	おかか和え	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	かぼちゃ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	だしこんぶ にぼし	579	23.7	15.1	280
	かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう				★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盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることもあります。			
	牛乳	とり 鶏とわかめのうどん	うどん(小麦)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	だしこんぶ にぼし しお しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
12木	ごはん	ちくわ(アレルギーなし) あおのり	こむぎこ(小麦) こめあぶら			★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盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることもあります。			
	ちくわの磯辺揚げ	だいたい こうやどうふ	あぶら(大豆) さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ	だしこんぶ しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
	五目豆	パリッシュ(川中のみ) (アレルギーなし)							
	牛乳	ぎゅうにゅう				★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盆からはみだしたり、食器の置き場所に困ったりすることもあります。			
13金	パリッシュ(川中のみ)	ぎゅうにゅう							
	牛乳								

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和6年8・9月 給食献立表

川副学校給食センター

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)			赤黄緑、3つそろ うと					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	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる		今日のおはなし								
		主に体をつくるものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるものになる										
16(月)敬老の日														
17 火	あきさち 秋の幸ごはん	とりにく あぶらあげ(大豆)	こめ くり さとう あぶら(大豆)	にんじん しめじ さやいんげん こんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしじ	610	23.3	15.0	297	★今日は十五夜です。十五夜の月をながめる「月見」の時には、満月に見立てた丸い形のお団子や、とれたばかりの里いもをお供えて、食べ物の美りに感謝します。自然の恵みに感謝する心は、私たちも大切に受けついでいきたいものです。				
	さといも 里芋のそぼろ煮	とりにく あつあげ(大豆)	さといも さとう あぶら(大豆) でんぶ	たまねぎ しょうが えだまめ(大豆)	さけ みりん だしじ しょうゆ(大豆、小麦)									
	かまぼことわかめのすまし汁	わかめ かまぼこ(アルゲンなし)		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(大豆、小麦) さけ									
	つきみだんご 月見団子		つきみだんご(大豆)											
18 水	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう								★9月も中旬になりましたが、夏の間はまだ暑さが続きます。冷たいものは冷たいうままで食べられるように、協力してすばやく準備をすめましょう。				
	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたにく だいず チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) オリーブゆ	なす たまねぎ にんじん にん にく パセリ トマトみずに	ケチャップ ワイン しお デミグラスソース(小麦、鶏肉) ローレル	638	28.6	20.8	334					
	ミルクパン													
	ササミとキャベツのサラダ	とりにく	ドレッシング(アルゲンなし)	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし										
19 木	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう								★9月は夏の疲れが出やすい時期です。体の調子をくずして病気にもかかりやすくなります。食事の前の手洗いを忘れずに、自分や家族の健康を守りましょう。				
	ごはん		こめ			556	21.8	16.0	313					
	ごまドレサラダ		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(大豆、小麦) みりん	★9月は夏の疲れが出やすい時期です。体の調子をくずして病気にもかかりやすくなります。食事の前の手洗いを忘れずに、自分や家族の健康を守りましょう。								
	肉じゃが	ぎゅうにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら(大豆)	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	しょうゆ(大豆、小麦) みりん									
20 金	てつく 手作りふりかけ	ツナ ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし	ごま あぶら(大豆)	にんじん	みりん しょうゆ(大豆、小麦)					★ねる・おきる・食べるを決まった時間にするリズムのよい生活が毎日の元気を作ります。来週は休みの日が多い週ですが、なるべく生活リズムを守ることで、毎日を調子よく過ごせます。				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
	ごはん		こめ			570	24.1	17.9	301					
	しろみさかなあまず 白身魚の甘酢あんかけ	ホキ	こむぎこ(小麦) こめあぶら さとう でんぶ		しお こしょう ケチャップ しょう ゆ(大豆、小麦) す(小麦)									
21 土	きりぼしだいこん ちゅうあめ 切干大根の中華和え		ごま ドレッシング(小麦 ごま 大豆 鶏 肉、豚肉)	きりぼしだいこん きゅうり もや し にんじん きくらげ		★ねる・おきる・食べるを決まった時間にするリズムのよい生活が毎日の元気を作ります。来週は休みの日が多い週ですが、なるべく生活リズムを守ることで、毎日を調子よく過ごせます。								
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタン(小麦) あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	がらスープ(鶏肉) しお しょう ゆ(大豆、小麦) こしょう さけ									
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
23(月)秋分の日 振替休日														
24 火	バジル炒めごはん	ぶたにく だいず	こめ さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく	さけ トウバンジャン コチュジャン しょうゆ(大豆、小麦) こしょう レモンじり バジル	588	22.9	18.1	414	★「バジル炒めごはん」は、その名の通りバジルが入っています。味は、辛みもあり、酸っぱさ、しょっぱさ、甘さもあり、タイ料理に似た味がします。				
	カレースープ	とりにく	じゃがいも あぶら(大豆)	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ(大豆) にんにく	がらスープ(鶏肉) しお ワイン しょうゆ(大豆、小麦) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、 大豆) こしょう									
	フルーツ杏仁風プリン	あんぱん	フルーツあんぱん風プリン (大豆 もも りんご)											
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
25 水	めん タンタン麺	ぶたにく だいず みそ(大豆)	ちゃんぽん(小麦) わりごま(ごま) ごまあぶら(ごま、大豆)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	がらスープ(鶏肉) しょうゆ(大 豆、小麦) みりん トウバンジャン	592	26.1	21.0	331	★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、勉強にも集中できることが分かっています。				
	こくとう 黒糖パン		こくとうパン(小麦、乳)											
	しゅうまい	しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)												
	ちゅうあめ 中華サラダ	わかめ	ドレッシング(小麦、大豆、ごま、鶏 肉、豚肉、ゼラチン、貝)	キャベツ きゅうり とうもろこし										
26 木	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう								★みそのおもな原料は、大豆とこうじと塩です。蒸したり、煮たりしてやわらかくした大豆をつぶし、こうじと合わせて発酵させます。さらに時間をかけて熟成させると、おいしいみそが出来上がります。給食で使っているみそは、佐賀県産の合わせみそです。				
	ごはん		こめ			580	22.9	22.1	282					
	とり しお 鶏の塩から揚げ	とりにく	こむぎこ(小麦) でんぶ こめあぶら	にんにく しょうが	しお さけ	★はしを正しく持つと、食べ物をこぼさずにきれいに食べることができます。食べ物をつまむときに、下のはしが動いていませんか？今のうちに正しいはしの持ち方に慣れておきましょう。								
	ゆかりあえ	あぶらあげ(大豆) みそ(大 豆)	なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	うめしそごはんのもと しょうゆ(大豆、小麦)										
27 金	なすのみそ汁	ぎゅうにゅう			だしこんぶ にぼし					★はしを正しく持つと、食べ物をこぼさずにきれいに食べることができます。食べ物をつまむときに、下のはしが動いていませんか？今のうちに正しいはしの持ち方に慣れておきましょう。				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
	ごはん		こめ			585	23.6	22.7	330					
	さばのみそ煮	さば みそ(大豆)	さとう でんぶ	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ									
28 土	こんぶあ 昆布和え	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(大豆、小麦)	★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。								
	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	とうふ(大豆) 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(大豆、小麦) さけ										
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)								634	27.7	28.0	323
29 日	チキンソテー	とりにく		にんにく	しお こしょう ワイン	★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。								
	かぼちゃと豆のサラダ	ハム(豚肉) だいず	たまごなしマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ きゅうり										
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚肉)	あぶら(大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお ワイン こしょう ローレル しょうゆ(大 豆、小麦)									
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												
30 月	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。				
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)											
	チキンソテー	とりにく		にんにく	しお こしょう ワイン	★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。								
	かぼちゃと豆のサラダ	ハム(豚肉) だいず	たまごなしマヨネーズ(大豆)	かぼちゃ きゅうり										
31 火	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン(豚肉)	あぶら(大豆)	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお ワイン こしょう ローレル しょうゆ(大 豆、小麦)					★給食の前に手洗いはきちんとできていますか？給食センターでは、調理前、調理中に何度も手洗いをし、衛生的に調理をしています。みなさんも少し時間をかけて、ていねいに手を洗いをしましょう。				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう												

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に () 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。

小学3年生平均
小学3年生基準
単位

#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
590	23.6	25~30	350
kcal	g	%エネルギー	mg