

令和6年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

	献立名 ※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） 				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 主に体をつくるものになる 肉・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・くずもちの	調味料など	今日のおはなし			
1 火	ごはん		こめ			556	25.7	16.7	320
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら でんぶん	たまねぎ しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん	★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養がかたよりのやすい上に、好きなものだけ選んで食べるような様子が、作った人へのいやな気持ちにさせてしまいます。食事は、いろいろな料理を交互に口に入れ、味の变化を楽しみながら食べましょう。			
	やさしいため		あぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) しお こしょう 酒				
	ごまみそしる	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ にぼし				
2 水	牛乳	ぎゅうにゅう				622	28.2	25.8	404
	ナン		ナン(小麦)			★好き嫌いをしていませんか？好き嫌いを長く続けていると体に良くないことが出てきて弱気になることがあります。また、食事の楽しみも減ってしまいますね。苦手な食べ物も少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。			
	キーマカレー	ぶたにく だいた	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが りんご	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) しお こしょう ワイン しょうゆ(大豆、小麦) ソース				
	ビーンズサラダ	まぐろあぶらづけ だいた	だいふくめ あずき たまごなしマヨネーズ(大豆)	キャベツ ほうれんそう どうもろこし	しょうゆ(大豆、小麦)				
3 木	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)				569	24.2	17.5	407
	牛乳	ぎゅうにゅう				★今日は「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「幻のきのこ」とも呼ばれ、「見つけたら舞う(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。歯ごたえ、味、香りがとてもよい「まいたけ」。どれだろうと探しながら食べてください。			
	ごはん		こめ						
	いわしのかんろに	いわしかんろに(小麦、大豆)							
4 金	きりぼしだいこんのごますあえ		ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	しょうゆ(小麦、大豆) す	593	22.9	20.4	338
	きのこのみそしる	あつあげ(大豆) みそ(大豆)		たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし	★クイズです。食品ロスを減らすためにできることは何でしょうか？ ①食べ残しをしない ②買いすぎない ③賞味期限などの表示を確認する 答えは①②③すべてです。日本の食品ロスは1年間で約470万トンあり、東京ドーム約14個分に相当するそうです。これを減らすためには一人ひとりの行動が大切です。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
7 月	ヤンニョムチキン	とりにく	こむぎこ(小麦) でんぶん あぶら ごま	にんにく しょうが	さけ しお さけ しょうゆ(小麦、大豆) コチュジャン(小麦) ケチャップ みりん	618	25.2	24.2	315
	にんじんきんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごまあぶら (ごま、大豆) ごま	にんじん ごぼう ごんにやく	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ	★たまごには、たんぱく質やビタミンなどのさまざまな栄養が含まれているので、たまごは「完全栄養食品」といわれています。そのため、昔は病気の人が食べる貴重な食品だったそうです。			
	とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ		たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ(鶏肉) しお さけ しょうゆ(大豆、小麦) こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
8 火	そぼろごはん	とりにく たまご だいた	こめ さとう あぶら	いんげん ほししいたけ しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	567	23.0	17.0	276
	こまつなあえ	まぐろあぶらづけ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	こまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	★今日のサラダは、茎わかめが入っています。茎わかめは、ひじき、わかめ、こんぶといった「海藻」の間で、おなかのそうじをしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。			
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ(大豆) とうにゅう(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ ほうさい にんじん えのきたけ ねぎ	だしこんぶ にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
9 水	ごはん		こめ			604	21.2	23.3	285
	とりのマーメレードやき	とりにく	マーメレードジャム	しょうが にんにく	さけ しょうゆ(大豆、小麦) しお	★ココア揚げパンは、一つ一つ給食センターで揚げてココアをまぶしています。1000個の揚げパンを揚げて、ココアをまぶすのは大変ですが、みなさんが喜んでもらえるように作っています。味わって食べましょう。			
	くきわかめのサラダ	くきわかめ かにかぶみかまほこ	ごま さとう あぶら	きゅうり えだめめ どうもろこし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) す				
	こんさいのみそしる	みそ(大豆)	さつまいも	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし				
10 木	牛乳	ぎゅうにゅう				554	20.3	13.6	325
	ココアあげパン		コッペパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココアパウダー	★10月10日は「目の愛護デー」です。食べ物の中には、目によい働きをするものがあります。そのひとつが「目のビタミン」といわれるビタミンA。特に、かぼちゃやにんじんなど、色の濃い野菜に多く含まれます。日ごろから、色の濃い野菜を食べて、目をいたわる生活を心がけましょう。			
	ベーコンとほうれんそうのソテー	ベーコン(豚肉)	オリブ油	ほうれんそう もやし どうもろこし	しお こしょう				
	ミートボールのトマトスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆) だいた	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリ パセリ トマト	ケチャップ がらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン				
11 金	牛乳	ぎゅうにゅう				570	25.8	17.0	269
	ごはん		こめ			★「鮭」は、赤の食べ物です。赤の食べ物、魚、肉、大豆、卵、牛乳などがあり、血、肉、骨を作るものになります。成長期に大切な食べ物ですので、苦手な人も一口は食べてみましょう。			
	さけのねぎみそやき	さけ みそ(大豆)		ねぎ	さけ みりん				
	いそかあえ	のり		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
15 火	とうにゅうめんのすましじる	かまぼこ	とうにゅうめん(小麦、大豆)	たまねぎ こまつな	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ	575	23.6	17.9	268
	牛乳	ぎゅうにゅう				★日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに「日本型食生活」があります。これは昭和50年代頃の米を主食として、野菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食生活にとり入れていきましよう。			
	ごはん		こめ						
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
16 水	ごもくめ	だいた	さとう あぶら	にんじん ごぼう ごんにやく ほししいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん	566	23.0	21.5	290
	さつまいものみそしる	あつあげ(大豆) みそ(大豆)	さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし	★10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では毎日、十分な食事を食べることができない人が9人に1人います。その一方で、日本では、食べ残しや賞味期限切れなどで、たくさん食べ物の捨てています。今日は、食べられる幸せやその分ちがいにについて考える一日にしてみましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	やきそば	うおそうめん ぶたにく かまぼこ あおのり	やきそばめん(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご) あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ソース(りんご、大豆) しお こしょう しょうゆ(小麦、大豆)				
16 水	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			★10月16日は、「世界食糧デー」です。世界では毎日、十分な食事を食べることができない人が9人に1人います。その一方で、日本では、食べ残しや賞味期限切れなどで、たくさん食べ物の捨てています。今日は、食べられる幸せやその分ちがいにについて考える一日にしてみましょう。			
	マセドアンサラダ		じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆)	きゅうり にんじん どうもろこし					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	マセドアンサラダ		じゃがいも たまごなしマヨネーズ(大豆)	きゅうり にんじん どうもろこし					

令和6年10月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 ※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つそろすと 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 主に体をつくるものになる 肉・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		調味料など	今日のおはなし			
17 木	ごはん		こめ			565	22.7	18.5	382	
	あじフライ	あじフライ(小麦)	あぶら			★栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことでは りません。ご飯などの「主食」、肉や魚など食事のメインと なる「主菜」、野菜などを使ったおかず「副菜」、汁物をそ ろえることで、いろいろな食品を食べることができて、自然 と栄養のバランスが整います。				
	しらたきのごまあえ		ごま さとう	キャベツ こんにゃく ごまつな にんじ ん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
	みそけんちんじる	とりにく とうふ(大豆)	じゃがいも ごまあぶら(ご ま、大豆)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ(大豆、小麦)					
18 金	牛乳	ぎゅうにゅう				617	26.6	20.4	368	
	ケチャップライス	とりにく だいず	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし トマト	ケチャップ ソース がらスープ (鶏肉) ワイン しお こしょう	★「ごはん」は、黄色の食べ物です。ご飯のほかに、パンや いも類があります。主に、体のエネルギーになり、頭が活発 に動くための大切な栄養です。				
	オムレツ	オムレツ(卵、大豆)								
	ABCスープ	ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん えのき セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こし ょう ワイン					
21 月	牛乳	ぎゅうにゅう				637	28.8	28.0	346	
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)		ナツメグ こしょう しお ソース (りんご) ケチャップ ワイン デミグラスソース(小麦、鶏肉)	★最近、顔色が悪い、立ちくらみがする、体がだるいとい ったことはありませんか。これらの原因は「貧血」であること が多く、体の成長が盛んな思春期に多く起こります。鉄など の栄養素の不足が原因の場合もあります。まずは食生活に気 をつけて貧血を予防しましょう。				
	ミートローフ	ぶたにく ぎゅうにく だい ず	パンこ(小麦、大豆) さとう	たまねぎ トマト						
	コールスロー		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん とうもろ こし						
22 火	やさいスープ	ベーコン(豚肉)		ほうれんそう たまねぎ にんじん セ ロリー えのき	がらスープ(鶏肉) しお こし ょう ワイン しょうゆ(小麦、大 豆)	★魚に含まれる脂には、血液をサラサラにして血管の病気を 防ぐ力があります。この方は、さばなど、特に背中の青い魚 にたくさん含まれています。この秋は、脂ののったおいしい 魚をたくさん味わいましょう。				
	牛乳	ぎゅうにゅう				631	24.1	25.3	312	
	ごはん		こめ		しょうゆ(大豆、小麦) みりん	★魚に含まれる脂には、血液をサラサラにして血管の病気を 防ぐ力があります。この方は、さばなど、特に背中の青い魚 にたくさん含まれています。この秋は、脂ののったおいしい 魚をたくさん味わいましょう。				
	さばのりきゅうやき	さば	ごま		しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
23 水	ささみとひじきのサラダ	とりにく ひじき	ドレッシング(小麦、大豆、 りんご)	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	★パンを食べるときは、一口に入る大きさを、落着いて 食べましょう。こうすると、見た目がよい上に、のどにつま らせず安全に食べることができます。				
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ(大豆) わかめ み そ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ	だしこんぶ にぼし	621	25.8	24.1	437	
	牛乳	ぎゅうにゅう				★パンを食べるときは、一口に入る大きさを、落着いて 食べましょう。こうすると、見た目がよい上に、のどにつま らせず安全に食べることができます。				
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
24 木	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ(乳)	マカロニ(小麦) バター (乳) こむぎこ(小麦) オリーブゆ さとう	たまねぎ ほうれんそう	ワイン しお こしょう	★食中毒の原因になるノロウイルス。これにかかる人は、毎 年10月ごろから増え始めます。食事の前、のていねいな手洗 いで、自分や友だちの健康を守りましょう。				
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ(大豆) ハブリカ	りんごす しお こしょう					
	コンソメスープ	ウィンナー(豚肉) だい ず	じゃがいも オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	がらスープ(鶏肉) しお こし ょう ローリエ					
	牛乳	ぎゅうにゅう				619	23.1	22.8	290	
25 金	ごはん		こめ			★食中毒の原因になるノロウイルス。これにかかる人は、毎 年10月ごろから増え始めます。食事の前、のていねいな手洗 いで、自分や友だちの健康を守りましょう。				
	ユーリンチー	とりにく	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら(ごま、大豆)	ねぎ にんにく しょうが	さけ しょうゆ(大豆、小麦) す (小麦)	555	21.5	16.3	294	
	ナムル	かにふうみかまぼこ	ごま ドレッシング(小麦、ご ま、大豆、鶏肉、豚肉)	もやし ほうれんそう キャベツ ハブリカ	しょうゆ(大豆、小麦) さけ みりん	★切干大根は、大根を細く切り、天日で乾燥させた食べ物 です。太陽の光を浴びることで甘みがさらに増し、栄養価が アップします。同じ量の太根と比べるとカルシウムについて は15倍ほどになります。				
	はるさめスープ	ベーコン(豚肉)	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん ちんげんさい	がらスープ(鶏肉) しょうゆ(大 豆、小麦) しお さけ こしょう	608	26.8	21.2	316	
28 月	牛乳	ぎゅうにゅう				★私たちの体には、およそ206個の骨があるといわれて います。丈夫な骨をつくるポイントは、適度な運動をする こと、バランスのよい食事をする、よく寝ること です。				
	ごはん		こめ			582	27.5	21.5	323	
	とりのごまダレやき	とりにく	ごま さとう	しょうが	しお こしょう ワイン しょうゆ (大豆、小麦) みりん	★今日は、足元を意識して食べてみましょう。足は床についていま すか。いすは机からはみだしていませんか。また、いすの足は4つ とも床についているでしょうか。足元がどっしりしていると、着 替いた気持ちで食べられます。また、体がゆがまないで、しっか りかめるし、こぼさずに食べられます。				
	こうやどうふのもの	てんぷら こうやどうふ (大豆) くわかれ	さとう あぶら	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) さけ み りん					
29 火	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ(大豆)		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし しょうゆ	615	21.5	20.9	292	
	牛乳	ぎゅうにゅう				★私たちの体には、およそ206個の骨があるといわれて います。丈夫な骨をつくるポイントは、適度な運動をする こと、バランスのよい食事をする、よく寝ること です。				
	あきやさいカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら	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	カレールー(小麦、豚肉、牛 肉、大豆) しょうゆ(大豆、小 麦) ワイン					
	かいそうサラダ	かいそう まぐろあぶらづ け	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん						
30 水	牛乳	ぎゅうにゅう				582	27.5	21.5	323	
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★今日は、足元を意識して食べてみましょう。足は床についていま すか。いすは机からはみだしていませんか。また、いすの足は4つ とも床についているでしょうか。足元がどっしりしていると、着 替いた気持ちで食べられます。また、体がゆがまないで、しっか りかめるし、こぼさずに食べられます。				
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ(小麦) パンこ(小 麦、大豆) あぶら		しお こしょう					
	れんこんサラダ	ひじき	ドレッシング	キャベツ きゅうり れんこん にんじん	しょうゆ(小麦、大豆)					
31 木	ポトフ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも あぶら	たまねぎ だいこん にんじん いんげ ん セロリー	がらスープ(鶏肉) しお こし ょう ワイン ローリエ	556	26.7	15.1	336	
	牛乳	ぎゅうにゅう				★今日は、食事のときの姿勢についてふりかえてみましょう。 背すじはのびていますか。ひじは机から離れているで しょうか。片手だけの食べ方になっていませんか。前かがみ にならずに食べると、見た目は美しく、消化にもよい食べ方 ができます。				
	ぶたどん	ぶたにく こうやどうふ(大 豆)	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじ ん ねぎ	さけ しょうゆ(大豆、小麦) み りん					
	こまつなじゃこあえ	ちりめんじゃこ	ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
31 木	ふのすましじる		ふ	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ	590.9	24.5	20.4	327.0	
	牛乳	ぎゅうにゅう				590	23.6	25~30	350	
						kcal	g	%エネルギー	mg	

<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。

小学3年生平均

小学3年生基準

単位