

令和6年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 こんだてめい てんこう かかく ※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			
		緑 黄 赤の食べ物 あか らん もの あか らん もの あか らん もの 主に体をつくるものになる たんぱく ちりょう たんぱく ちりょう たんぱく ちりょう 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 きゆう たん ちりょう きゆう たん ちりょう きゆう たん ちりょう 主にエネルギーのもとになる ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 きん ちりょう きん ちりょう きん ちりょう 主に体の調子を整えるものになる ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう ちりょう 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
1 金	ごはん		こめ			570	27.4	16.2	280
	しろみざかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく	しお さけ	★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、かたよりやすくなります。いろ いろな料理を交互に口に入れて、味の変化を楽しみなが ら食べましょう。			
	ドレッシングあえ	ハム(豚肉)	ドレッシング(小麦、大豆、リ ンゴ)	ほうれんそう キャベツ もやし					
	ぶたじる	ぶたにく	さといも あぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こ んにやく	だしこんぶ にぼし みそ (大豆) しょうゆ(大豆、小 麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
5 火	ごはん		こめ			580	19.6	18.7	311
	とうふしゅうまい	とうふしゅうまい(小麦、大 豆)				★食器の片付け方は、作ってくれた人への感謝を伝える 方法のひとつです。食器に食べ物を残さない。食器の種 類や向きをそろえて片付けやすくする。そうやって、 作ってくれた人に「ありがとう」の気持ち伝わる片付 け方を心がけましょう。			
	きりぼしだいごんのちゅうかあえ		ごま ごまあぶら(ごま、大 豆) さとう	きりぼしだいごん きゅうり もやし に んじん きくらげ	す しょうゆ(小麦、大豆)				
	ワンタンスープ	どりにく	ワンタン(小麦) あぶら	しめじ にんじん チンゲンサイ たま ねぎ たけのこ	がらすープ(鶏肉) しお こしょう しょうゆ(小麦、 大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
6 水	スイートポテトtoast	ぎゅうにゅう	しょうパン(小麦、乳) さつ まいも パター(乳) さとう しろいんげん			556	18.8	21.4	309
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ(小麦) たまごなし マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり にんじん	レモンじる こしょう	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるため に、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節 になりました、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みま しょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。			
	こんさいスープ	どりにく		たまねぎ だいこん れんこん ごぼう にんじん パセリ	がらすープ(鶏肉) しお こしょう しょうゆ(小麦、 大豆) ローレル ワイン こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
7 木	ごはん		こめ			548	20.5	12.7	283
	はるさめとくきわかめのサラダ	くきわかめ かにかふうみか まぼこ	はるさめ ごまあぶら(ご ま、大豆) さとう	もやし きゅうり	す しょうゆ(大豆、小麦)	★みなさんはおやつを食べていますか？おやつは食事を補うと いう面から考えても、おやつは甘いもの、おかしだけでは限り ません。おにぎりやヨーグルト、くだものなどもぜひおやつと して考えてみましょう。			
	ちゅうかふうにくじゃが	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう ごまあぶ ら(ごま、大豆)	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼ う グリンピース	しょうゆ(大豆、小麦) オ イスターソース(貝、大 豆) みりん トウバンジャン さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
8 金	ごはん		こめ			570	20.9	17.9	286
	ホキのてんぷら	ホキのてんぷら(小麦、大 豆)	あぶら			★今日は、「1118」にちなんで「いい歯」の日です。 いい「歯」でいられるためには、よくかんで食べること がとても大切です。よく噛むとつば(だ液)がたぐさん 出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。			
	ごもくまめ	だいず こんぶ	さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ こん りにやく	しょうゆ(小麦、大豆) み りん				
	なすのみそしる	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	だしこんぶ にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
11 月	ごはん		こめ			561	23.4	17.3	429
	いわしのうめ	いわしうめ(小麦、大豆)				★みなさんは、正しく茶碗を持っていますか？ 茶碗の上のふちの部分「へり」、下につき出ている部分を 「糸底」といいます。茶碗を持つときは、親指をへりにかけ て、残りの4本の指で糸底を支えます。こうやって持つこと で、見た目に美しく安定して持つことができます。			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) み りん				
	けんちんじる	あぶらあげ(大豆) とうふ (大豆)	さといも ごまあぶら(ごま、 大豆)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃ く ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
12 火	むぎごはん		こめ むぎ			643	21.8	18.3	285
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	カレールー(小麦、豚肉、 牛肉、大豆) ケチャッ プリンゴビューレ(りんご) ソース ワイン ローリエ	★よくかんで食べることは、体や脳にいろいろな良い効果を与 えることが知られています。よくかむことで、満腹感が得ら れ、食べ過ぎを防ぎ、肥満を防止します。よくかんで食べるこ とは、将来の健康に欠かせないことです。よくかんで味わいな がら、食べましょう。			
	あけれんこんとブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり	す しょうゆ(大豆、小麦) しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
13 水	中川副小学校はバス旅行								
14 木	ごはん		こめ			598	19.1	19.8	302
	コロッケ	コロッケ(小麦、牛肉、大 豆、豚肉)	あぶら			★ごはんとおかずを交互に食べる食べ方を、「交互食 べ」といいます。交互食べは、日本独特の食べ方で、味 を感じる方が発達したり、脳がよく働いたりする賢い食 べ方です。交互に食べる。今日からかざせひやってみて ください。			
	きゅうりのごまあえ	あぶらあげ(大豆)	ごま	きゅうり きりぼしだいごん にんじん	しょうゆ(小麦、大豆) み りん				
	あつあげのみそしる	あつあげ(大豆) みそ(大 豆)		たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	だしこんぶ かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15 金	ごはん		こめ			630	25.5	24.2	350
	さばのてりやき	さば		しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) み りん さけ	★今日のみそ汁は佐賀県産の食材を多く使っているの で「さがもんみそ汁」です。とうふ、みそ、さといも、 はくさい、ねぎなどが佐賀県産です。佐賀県にはおおい い食材がたぐさんあります。みなさんならどんな食材を 使って「さがもんみそ汁」を作りますか？			
	いそかあえ	のり		こまつな きりぼしだいごん もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)み りん				
	さがもんみそしる	ぶたにく とうふ(大豆)	さといも あぶら	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ にぼし さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 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11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日／曜	献立名 こんだてのめい ※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） 				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 あか たの もの 主に体をつくるものになる にく さいいず ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 き たの もの 主にエネルギーのもとになる こめ こむぎ とうもろこし 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 みどり たの もの 主に体の潤いを養えるものになる やさい 野菜・きのこ・くだもの	調味料など ちゅうりょう じょうりょう	今日のおはなし けふの おはなし			
1 8 月	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			626	22.6	24.5	291
	ラビュタのにくだんごスープ	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えのき	がらすープ(鶏肉) しおしょうゆ(小麦、大豆) ワイン ローレル	★今日は図書館とのコラボ給食です。「天空の城下ラビュタ」に出てくるスープを給食で再現しました。このスープは、シータと出会う前、バズーが遅くまではたらいの時に食べたものです。矢さな肉団子が入ったスープで、遅くまではたらいでつかれた体にほっとしむわたるスープです。			
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん					
	チョコクリーム		チョコクリーム(小麦、大豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
1 9 火	ごはん		こめ			617	23.0	15.8	376
	やさいのごまずあえ	わかめ	ごま さとう	ごまつな キャベツ にんじん もやし	すしょうゆ(大豆、小麦) しお	★歯を強くするカルシウムが多い食べ物は、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などの青菜、大豆や納豆などの大豆製品です。不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。			
	うまに	とりにく あつあげ(大豆)	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん たけのこ れんこん 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				
	さつまポテト		さつまポテト						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 0 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			631	27.0	24.6	386
	ほうれんそうのツナサラダ	ツナ	たまごなしマヨネーズ(大豆、ごま)	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	★今日は図書館とのコラボ給食、2回目です。「14ひきのあさごはん」に出てくる「きのこのクリームスープ」を給食で再現しました。14匹の大家族がそろって食べる朝ごはんは、なんとも幸せな雰囲気です。本は図書館にありますので、手にとってみましょう。			
	14ひきのあさごはんのきのこのクリームスープ	とりにく スキムミルク(乳) ぎゅうにゅう	じゃがいも バター(乳) こむぎ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ししいたけ マッシュルーム	がらすープ(鶏肉) しお しょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 1 木	ごはん		こめ			578	25.4	21.1	306
	とりのごまみそやき	とりにく みそ(大豆)	ごまあぶら(ごま、大豆) ごま	しょうが	みりん さけ	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病気にからずすんだりします。食事を好き嫌いで選んでいると、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができません。好きな食べ物をばりにかたよらないように、何でも食べて、元気の毎日をすごしましょう。			
	さがサラダ	だいず	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 れんこん					
	はくさいスープ	とりにく	あぶら	はくさい にんじん ごまつな きくらげ しょうが	がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ しょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 2 金	ごはん		こめ			563	26.8	18.5	356
	さけのさいきょうやき	さけ みそ(大豆)	さとう		みりん さけ	★食事のあいさつは「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。「いただきます」は食事ができることへ、「ごちそうさま」は食事に関わった人々への「ありがとう」の気持ちを表します。食事のたびに、しっかり声に出してあいさつしましょう。			
	ほうれんそうのおひたし	あぶらあげ(大豆)		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん だしこんぶ				
	とうふとわかめのすましじる	とうふ(大豆) わかめ かまぼこ		たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(大豆、小麦) しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 5 月	中川副小学校は振替休日です								
2 6 火	ごはん		こめ			630	19.3	23.8	287
	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			★ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり、残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまうます。主食をしっかり食べるようにしましょう。			
	パンパンジー	とりにく	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ(小麦、大豆) すれもんじる				
	はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ テンゲンサイ	がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦) さけ しょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 7 水	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			618	25.7	22.7	352
	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも ミックスピーンズ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	しお ワイン ケチャップソース	★寒い季節には、体を内側から温めると、かぜをひかずに元気にすごせます。体を温める、熱のもとになるのは、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどの「黄色の仲間」の食べ物です。食事のたびに、ごはんなどの「黄色の仲間」をしっかり食べて、体を温めましょう。			
	ごぼうサラダ		ごま たまごなしマヨネーズ	ごぼう にんじん とうもろこし	しょうゆ(小麦、大豆)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 8 木	ごはん		こめ			584	23.2	17.7	296
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ(大豆)	うどん(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	カレールー(小麦) だしこんぶ かつおぶし しょうゆ(小麦、大豆) さけ しお	★私たちは食べ物を使って体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物には体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよらず、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスがとれます。			
	はくさいのアーモンドあえ		アーモンド	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
2 9 金	ごはん		こめ			579	24.8	18.6	306
	しろみぎかなのもみじやき	ホキ	たまごなしマヨネーズ(大豆)	たまねぎ にんじん	しお こしょう さけ	★みなさんの家では、酢の物の料理は出てきますか？もし、給食でしか食べないという人がいたら、おいしくて体にいい料理を食べられるチャンスです。少しずつチャレンジしてみましょう。			
	ごまつなのりずあえ	ツナ のり	さとう	ごまつな キャベツ	しょうゆ(大豆、小麦) レモンじる す				
	まごわやさしいみそしる	あつあげ(大豆) わかめ ごま みそ(大豆)	さといも	だいこん にんじん えのき ねぎ	にぼし だしこんぶ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

<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、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

593	23.2	19.7	321
590	24.8	25～30	350
kcal	g	%エネルギー	mg