



れいわねんがつ
令和7年6月

給食献立予定表

川副学校給食センター



令和7年6月

給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	こんなでかい 献立名 <small>※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</small>	赤黄緑、3つそろうと バランスがいいよ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海など</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など</small>					
ミルクパン	ミルクパン(乳、小麦)			617	25.1	20.2	310	
にくだんごのケチャップに	ミートボール(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	さとう あぶら	たまねぎ ピーマン	ケチャップ しょうゆ ウイン	じょうぶ ほね つく ★丈夫な歯や骨を作るには、カルシウムとたんぱく しつ、ひつよう さうにう はい 質が必要です。牛乳は、そのどちらも入っていて手 がる べんり の もの きゅうしょく ひ 軽に飲みやすい、便利な飲み物です。給食がない日 いえ か の ジョウブ ほね そだ も、家で欠かさず飲んで、丈夫な歯や骨を育てま しょう。	しお こしょう		
スパゲティソテー	スパゲティ	あぶら	にんじん たまねぎ	しょうゆ ウィン しお こ しょう				
やさいスープ	ベーコン	じやがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし バセリ	がらスープ しお こしょう しょうゆ				
牛乳	ぎゅうにゅう			たしかんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
ごはん	ごめ			581	20.5	20.7	409	
えだまめとうふのメンチカツ	えだまめとうふのメンチカツ (小麦、大豆、鶏肉)	あぶら	せかいいさん めぐり②	★今日は、沖縄県の郷土料理を給食にしました。にんじ んしりしりは沖縄県の郷土料理で、「しりしり」とは、 沖縄県の方で「せん切り」という意味です。そして、も ういさんち いじょう おきなわけん すくの生産地の90%以上は沖縄県です。この機会に、 おきなわけん もの し ぜひ沖縄県の食べ物を知ってくださいね。	しょうゆ みりん さけ			
19木	にんじんしりしり	いりたまご(卵、小麦、大豆) ツナ	あぶら ごまあぶら	にんじん				
もずくじる	もずく とうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ	たしかんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			568	26.5	19.7	315	
さけのなんぶやき	さけ	ごま あぶら		しょうゆ みりん さけ	きょう しゃきい さけ なんぶや ★今日の主菜は「鮭の南部焼き」です。南部焼きとは、 は、ごまを表面にまぶしつけて焼いた料理などをい います。青森県のなんぶ地方がごまの産地であるこ とからこの名がつけられています。			
ゆかりあえ			キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	うめしごはんのもと しょ うゆ				
じゃがいもとあげのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かつおぶし にほし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			554	23.9	17.4	352	
いわしのうめに	いわしうめに(小麦、大豆)			★みなさんのひとくちに食べる量はどのくらいですか? おなじりょうしょく ひとくちりょうすく 同じ量の食事でも、一口の量が少ないほうが、かむ かいやすぶ けんきゅう 回数が増えたという研究があります。よくかんで食 べるために、一度にたくさんの量の食べ物を入れ すぎないようにしましょう。	しょうゆ みりん さけ			
23月	じゃがいものきんぴら	さつまいも	じゃがいも あぶら さとう こ ま ごまあぶら	にんじん ごんにゃく				
さわにわん	ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	たしかんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			538	23.2	16.1	304	
デジブルコギ	ぶたにく	さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく	コチュジャン(小麦) しお さけ しょうゆ	★蒸し暑い季節には、食べ物の衛生にいつも以上の ちゅうう ひつうち しょくえ てあら 注意が必要です。食事前の手洗いや身支度はきちんと ひとり せいせい まも できていますか。一人ひとりの衛生を守ることを こころ たが けんこう まも 心かけ、お互いの健康を守りましょう。			
ナムル	ひじき	ごま ドレッシング(小麦、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉)	もやし キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ				
はるさめスープ	はるさめ わかめ	ごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	がらスープ しお こしょう しょうゆ さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう							
とりときのこのスパゲティ	とりにく	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム えのき にんにく こまつな	がらスープ しお く こしょう ワイン	605	24.8	16.6	321
コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			た もの えいせい ★食べる姿勢は、かむ力などとも関係しています。背筋 から かんけい すわ をのばし、足を床につけて座ると、かむ力が強くなりま はんたい あしく ちからづく す。反対に、ほおづえや組むかむ力を弱くしま いま せせい いた す。みなさんは今、どんな姿勢で食べていますか。			
チーズサラダ	チーズ(乳) ハム	オリーブゆ さとう	きゅうり にんじん とうもろこし	す しお こしょう				
アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)						
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			549	22.4	14.8	295	
きゅうりのすのもの	かにふうみかまぼこ わか め	さとう	きゅうり	す しお みりん	きゅうしょく ★給食のかたづけはきちんとできていますか?			
ミニトマト			ミニトマト		しょき はい こ ①食器にご飯やおかずが残っていない。②食器ははしの む 向きがそろっている。③牛乳パックをきちんとしたためて かくにん いる。これらのことを見せてみましょう。			
ぶたにくとじゃがいものごまに	ぶたにく	じゃがいも わりこま ごま さ とう あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん こにゃく い んげん	しょうゆ みりん さけ				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			571	20.8	20.7	351	
きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ	あぶら		みりん しお さけ	いしき た ★「かむ」ことを意識して食べましょう。よ くかんで食べることで、食べ物の味がよくわ みかく そだ かり、味覚が育ちます。			
ほうれんそうときのこのソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう キャベツ エリンギ にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ	た もの せいかく ★「食べること」は私たちが成長したり、活動した けんこうしたもの か り、健康を保つたりするうえで欠かせないことで た もの く あ す。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるよう にしましょう。			
あつあげのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ えのき	かつおぶし にほし				
牛乳	ぎゅうにゅう							
ごはん	ごめ			589	27.1	20.1	283	
とりのこうみやき	とりにく みそ		しょうが にんにく ねぎ	みりん しお さけ	た もの せいかく ★「食べること」は私たちが成長したり、活動した けんこうしたもの か り、健康を保つたりするうえで欠かせないことで た もの く あ す。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるよう にしましょう。			
30月	ひじきのいりに	ひじき ちくわ たいす	さとう ごまあぶら	にんじん ごんにゃく	583.0	24.0	18.8	323.0
なつやさいのみそしる	あぶらあげ みそ		たまねぎ かぼちゃ なす にんじん	かつおぶし にほし	590	23.6	16.4	350
牛乳	ぎゅうにゅう				kcal	g	mg	

★保護者の方へ★

◎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、バナナアップルについてのみ()内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆)・みそ(大豆)・とうふ(大豆)・あつあげ(大豆)・あぶらあげ(大豆)・こうやどうふ(大豆)・ごまあぶら(ごま)・がらスープ(鶏肉)・ソース(りんご、大豆)・ハム(豚肉)・ベーコン(豚肉)・ワインナー(豚肉)・す(小麦)・スパゲティ(小麦)・マカロニ(小麦)

◎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。(TEL45-0374)

小学3年生平均	583.0	24.0	18.8	323.0
小学3年生基準	590	23.6	16.4	350
単位	kcal	g	g	mg

※各学校の行事に応じて給食のない日があります。