



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	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>	材料（はたらく仲間わけ） <div>赤黄緑、3つそろすと バランスがよいよ</div>				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	
						kcal	g	g	mg	
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small> 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small> 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small> 野菜・きのこ・くだもの		今日のおはなし				
2月	ごはん		こめ			542	24.6	14.4	333	★よく「かむ」とよいことがたくさんあります。その一つに、「あごが発達して歯並びがよくなる」があります。今日も一口ずつ、しっかりかんで食べましょう。
	くきわかめのサラダ	くきわかめ かにかふうみかまぼこ	ごま さとう あぶら	きゅうり えだまめ にんじん	しょうゆ す					
	うまに	どりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	みりん しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
3火	ごはん		こめ			558	24.3	15.3	321	★給食では、たくさん野菜が出ます。野菜には、みなさんの体にとっても大切な栄養がたくさん入っています。苦手な野菜もあるかもしれませんが、一口食べてみるようにしましょう。
	ぎゅうにくとごぼうのいために	ぎゅうにく	さとう あぶら	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん しょうが	だしる しょうゆ みりん さけ					
	やさしいため		あぶら	ごまつな キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう					
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおぶし にほし					
4水	牛乳	ぎゅうにゅう				623	26.4	17.5	412	★毎年、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。今週は、歯や口の中の健康、かみかたなどをふりかえて、自分の健康に目を向けましょう。
	やきビーフン	ぶたにく	ビーフン ごまあぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほうししいたけ ピーマン パプリカ	オイスターソース(かき、大豆) しょうゆ さけ しお こしょう がらスープ					
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)							
	かみかみサラダ	さきいか	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ					
5木	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)								★食べ物をかむ力は、毎日の食事や間食を通して身につけるものです。一口30回を目安にかむ、食べ物を飲み物で流し込まない、かみごたえのある食べ物を食べるなど意識してみよう。
	牛乳	ぎゅうにゅう				594	23.9	22.1	320	
	ごはん		こめ							
	とりのレモンソースかけ	どりにく	でんぶん こむぎこ あぶら さとう		さけ しお こしょう レモンじる しょうゆ					
6金	やさいのおひたし	あぶらあげ		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん だしる					★みなさんは早寝ができていますか。夜遅くまで起きていると朝寝坊をして朝ごはんが食べられず、生活リズムがくずれてしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
	たまねぎとなすのみそしる	とうふ わかめ みそ		たまねぎ なす 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				634	21.2	24.6	291	
	ココアあげパン		ココアパン(小麦、乳) あぶら さとう		ココア					
10火	ベーコンとほうれんそうのソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし	しお こしょう					★食事の前の手洗いは、欠かさずできていますか。洗い残しが多いのは、指先、指のまた、親指などです。この3つの場所をしっかりと洗って、気持ちよく食事をしましょう。
	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) だいず	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 しお こしょう ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう				627	27.6	18.1	337	
	ごはん		こめ							
11水	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら							★暑さは、それだけで体をつかれさせ、体力をうばいます。つかれやすい季節には、豚肉やレバー、ナッツ類などを食べると、つかれを軽くしてくれます。今日は、豚肉をたっぷり使った、豚肉のオレンジ煮です。
	しらすあえ	ちりめんじゃこ	さとう	もやし ごまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ みりん しお					
	きつねうどん	どりにく あぶらあげ	うどん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうししいたけ ねぎ	さけ しょうゆ しお だし こんぶ かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう				615	29.1	24.1	312	
12木	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							★小学生や中学生は、一生の中でも特に体が大きくなる成長期です。その大きくなる体を支えるのが骨。中身が詰まって丈夫な骨は20歳までに決まるので、今の食べ方や生活のしかたが大事なのだそうです。
	ぶたにくのオレンジに	ぶたにく	はちみつ さとう でんぶん	にんにく みかんジュース	ケチャップ しょうゆ さけ みりん					
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ					
	コンソメスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん えのき セロリ パセリ	がらスープ しお こしょう ワイン しょうゆ					
13金	牛乳	ぎゅうにゅう				536	19.2	16.6	269	★茶わんやお皿は持つて食べるようにしましょう。そうすることで姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。親指は茶わんのへりにかけ、その他の4本の指で茶底を支えます。
	ごはん		こめ							
	あげしゅうまい	しゅうまい(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	あぶら							
	キャベツのちゅうかいため	ぶたにく	ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし	しょうゆ さけ しお こしょう					
16月	ワンタンスープ	ワンタン(小麦)	あぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	がらスープ しお こしょう さけ しょうゆ					★よくかんで食べると、口の周りの筋肉が強くなります。強くなると表情がゆたかになり、歯並びをよくしてくれます。さらに食べすぎを予防するなど、よくかむことはよいことばかりです。
	牛乳	ぎゅうにゅう				613	24.6	23.6	349	
	ごはん		こめ							
	さばのごまみそに	さば みそ	ごま さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ みりん さけ					
17火	きりぼしだいこんのにも	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん	だしる みりん しょうゆ					★給食の配当台は、いつもきれいにしていますか。こぼれた食べ物は、今日のうちにふきとりましょう。汚れを残さない。しっかり乾かす。これが、衛生を保つ基本です。
	とうふのすましじる	とうふ 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 さけ しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう				605	21.8	17.9	280	
	なつやさいかレー	ぶたにく	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 えだまめ にんにく しょうが トマト りんご	カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ケチャップ ソース しょうゆ ワイン					
17火	かいそうサラダ	かいそう	ドレッシング(小麦、鶏肉、大豆、りんご)	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん						★よくかんで食べると、口の周りの筋肉が強くなります。強くなると表情がゆたかになり、歯並びをよくしてくれます。さらに食べすぎを予防するなど、よくかむことはよいことばかりです。
	牛乳	ぎゅうにゅう				543	23.0	15.3	287	
	ごはん		こめ							
	あつあげのそぼろに	あつあげ とりにく	さといも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが ほうししいたけ	しょうゆ みりん					
17火	わふうサラダ	かにふうみかまぼこ	ドレッシング(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、りんご)	キャベツ ほうれんそう もやし						
	牛乳	ぎゅうにゅう								



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	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>	材料（はたらきで仲間わけ） <div><div>緑</div><div>赤</div><div>黄</div></div>			赤黄緑、3つそろって バランスがよいよ	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>主に味をつくるものになる</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small>	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small>					
		肉・大豆・牛乳・海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの					
18 水	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 ワイン しお こしょう	★丈夫な歯や骨を作るには、カルシウムとたんぱく質が必要です。牛乳は、そのどちらも入っていて手軽に飲みやすい、便利な飲み物です。給食がない日も、家で欠かさず飲んで、丈夫な歯や骨を育てましょう。			
	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 ワイン しお こしょう				
	やさいスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし 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							
19 木	ごはん		こめ			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。にんじんのしりしりは沖縄県の郷土料理で、「しりしり」とは、沖縄県で「千切り」という意味です。そして、もすくは生産地の90%以上は沖縄県です。この機会に、ぜひ沖縄県の食べ物を知ってくださいね。			
	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	しょうゆ みりん さけ				
	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	だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 金	ごはん		こめ			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	★今日の主菜は「鮭の南部焼き」です。南部焼きとは、ごまを表面にまぶしつけて焼いた料理などを行います。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 にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 月	ごはん		こめ			554	23.9	17.4	352
	いわしのうめに	いわしうめに（小麦、大豆）				★みなさんの一口に食べる量はどのくらいですか？同じ量の食事でも、一口の量が少ないほうが、かむ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も、一度にたくさん量の食べ物を入れすぎないようにしましょう。			
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん こんにやく	しょうゆ みりん さけ				
	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 ほうししいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
24 火	ごはん		こめ			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注意が必要です。食事前の手洗いや身支度はきちんとできていますか。一人ひとりの衛生を守ることを心がけ、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 どうもろこし	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 ほうししいたけ 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							
25 水	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 しょうゆ しお 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）			★食べる姿勢は、かむ力ととても関係しています。背筋をのばし、足を床につけて座ると、かむ力が強くなります。反対に、ほおづえや足を縮むとかむ力を弱くします。みなさんは、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 どうもろこし	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							
26 木	ごはん		こめ			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 しょうゆ みりん	★給食のかたづけはきちんとできていますか？ ①食器にご飯やおかずが残っていない。 ②食器やしの向きがそろっている。 ③牛乳パックをきちんとたためている。 これらのことを確認してみましょう。			
	ミニトマト			ミニトマト					
	ぶたにくとじゃがいものごまに	ぶたにく	じゃがいも ねりごま ごま さとう あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 金	ごはん		こめ			571	20.8	20.7	351
	きびなごのかりかりフライ	きびなごのかりかりフライ	あぶら			★「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				
	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 にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 月	ごはん		こめ			589	27.1	20.1	283
	とりのごみやき	とりにく みそ		しょうが にんにく ねぎ	みりん しょうゆ さけ	★「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせでバランスよく食べるようにしましょう。			
	ひじきのいりに	ひじき ちくわ だいず	さとう ごまあぶら	にんじん こんにやく	しょうゆ みりん だしじる				
	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 にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

★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、パイナ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、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

・しょうゆ（小麦、大豆） ・みそ（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） ・ウインナー（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。（☎45-0374）

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

583.0	24.0	18.8	323.0
590	23.6	16.4	350
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。