



# スクールランチ

11月 よていこんだて 川下小学校



日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal . g
			あかいの食品 (体をつくるもとになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるもとになる)	その他の食品	
1	火	<b>山形県郷土料理</b> ごはん りんご いもに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごはん こんにやく さといも さとう ごま さとう	りんご ほししいたけ にんじん ごぼう しろねぎ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ	種実類 卵 622, 23.8
2	水	<b>3年社会見学、5年社会見学</b> パン フランクフルトのケチャップに だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ベーコン わかめ ツナ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム だいこん みずな	ケチャップ ウスターソース こしょう す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	果物 魚介類 618, 25.0
4	金	パン いちごジャム てづくりにくだんごスープ ほうれんそうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいたまご とうふ ベーコン	パン いちごジャム パンこ あぶら	たまねぎ はくさい にんじん みずな ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう	いも類 きのご類 601, 26.8
7	月	<b>かみかみ献立</b> ごはん さばのみそに れんこんのゆかりあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく なまあげ	ごはん さといも こんにやく	れんこん きゅうり ゆかり だいこん にんじん ねぎ	しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	種実類 海藻類 609, 24.1
8	火	わかめごはん(小) きつねうどん ぎゅうにくともやしのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	ごはん うどん あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな にんじん	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ オイスターソース みりん	魚介類 きのご類 599, 25.0
9	水	しよくパン スライスチーズ とりにくとはくさいのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうふ ロースハム	しよくパン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん	チキンスープ しょうゆ しお こしょう マスタード しお こしょう	果物 緑黄色野菜 600, 26.8
10	木	ごはん スイートポテト ぶたにくのしょうがやき いしかりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ あぶらあげ しろみそ	ごはん スイートポテト あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん にんじん ねぎ	みりん しょうゆ さけ かつおだし さけ	卵 果物 702, 28.5
11	金	パン ビーフシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ チーズ ツナ	パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく すりりんご こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	ウスターソース トマトピューレ ケチャップ カレーこ しお こしょう あかワイン しょうゆ す しお こしょう しょうゆ	魚介類 海藻類 614, 23.8
14	月	ごはん みかん ぶたにくとれんこんのいためもの じばさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ	ごはん ごま あぶら さとう	みかん れんこん ねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな	みりん しょうゆ さけ にぼしだし	いも類 小魚類 615, 23.3
15	火	ごはん まーぼーだいこん はなっこりーのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ かつおぶし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん さとう	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ には しょうが にんにく はなっこりー もやし にんじん	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ	魚介類 種実類 593, 25.4
16	水	パン ぼんかんジャム かぶのクリームに ゆずきちサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく	パン ぼんかんジャム じゃがいも あぶら ごま さとう	かぶ たまねぎ ほうれんそう にんじん こまつな はくさい にんじん ながとけちきちじゅう	チキンスープ シチュールウ こしょう うすくちしょうゆ	豆・豆製品 果物類 611, 23.4
17	木	ごはん ぎょうつけ はくさいのいそあえ けんちょう	ぎゅうにゅう ぎょうつけ のり とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さといも さとう あぶら	はくさい こまつな だいこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ	野菜類 きのご類 618, 22.3
18	金	はちみつパン やきつくね じゃこサラダ たまごわかめのスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご ぶたにく とうふ わかめ	パン はちみつ さとう ごまあぶら	パン ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ す チキンスープ しょうゆ しお こしょう	いも類 果物類 611, 29.6
22	月	ごはん みかん みそおでん かつのりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ うずらたまご こんぶ あかみそ しろみそ かつおぶし のり	ごはん さといも こんにやく さとう さとう	みかん やさいなまかま にんじん だいこん こまつな キャベツ にんじん	みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ	野菜類 種実類 593, 22.1
24	木	<b>和食の日</b> ごはん さんまのうめに うのはなのいりに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さんまのうめに おから とりにく あぶらあげ ちくわ むぎみそ	ごはん こんにやく あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい	にぼしだし しょうゆ さけ	乳・乳製品 海藻類 658, 24.7
25	金	セルフメンチカツバーガー(まるパン) さけのメンチカツ ポイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけのメンチカツ ぶたにく	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう にんにく トマト	しお ケチャップ コンソメ しお こしょう	魚介類 きのご類 619, 24.3
28	月	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく しろいんげんまめ	ごはん じゃがいも あぶら ぶどうゼリー	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん グリンピース パイカン ももかん みかんかん みかんジュース	カレーウウスターソース カレーこ ケチャップ トマトピューレ しお こしょう あかワイン しょうゆ	海藻類 豆・豆製品 683, 21.1
29	火	<b>やまぐち郷土料理の日</b> ごはん いわしのかんろに きりぼしだいこんのあまみそ おおひら	ぎゅうにゅう いわしのかんろに とりにく なまあげ こうやどらふ	ごはん ごま さとう こんにやく さといも さとう あぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	す うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	乳・乳製品 果物類 675, 27.5
30	水	きなこパン コーンポタージュ フロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぎゅうにゅう ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ フロッコリー キャベツ	しお チキンスープ コンソメ しお こしょう す しお こしょう うすくちしょうゆ	卵 野菜類 601, 25.7

※都合により献立を変更することがあります

## 今月の給食目標

## ぎょうぎよく食べよう



- 姿勢をよくして食べる。箸を正しく持って食べる。
- 放送が始まったら、聞きながら食べる。終わりのチャイムがなるまでは遊ばない。

