

スクールランチ

5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
			あかいろの食品 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのものになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるものになる)	その他の食品	
1	月	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	おおむぎ こめ こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご みかんかん パイナップルかん ももかん	カレールウ ウスターソース トマトビュレ あかワイン	小魚類 豆・豆製品 653, 21.6
2	火	こどもの日献立 たけのこごはん さわらのさいきょうやき うおソーメンのすましじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ なまあげ うおソーメン わかめ	こめ さとう あぶら さとう	たけのこ にんじん グリンピース ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお こんぶだし かつおだし うすくちしょうゆ しお	緑黄色野菜 いも類 628, 32.3
8	月	ごはん はるやさいのそぼろに ほうれんそうとコーンのいためもの オレンジ	ぎゅうにゅう とりミンチ だいちミンチ なまあげ しらすぼし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう かつくりこ あぶら あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん ほうれんそう とうもろこし オレンジ	しょうゆ さけ しょうゆ	たまご 海藻類 580, 22.4
9	火	ごはん 地場産給食 ぶたにくのしょうがいため はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ むぎみそ	こめ 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 キャベツ にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん さけ にほしだし	海藻類 魚介類 614, 26.4
10	水	コッペパン ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ひじき ツナ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお しょうゆ	きのこ 果物 643, 28.8
11	木	ごはん はっぼうさい ツナのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご まぐるツナ	こめ かつくりこ ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん ほうい たまねぎ たけのこ きやえんどう ほしいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう さけ チキンスープ しお す うすくちしょうゆ	海藻類 いも類 568, 26.6
12	金	さんさいうどん いかのてんぷら だいこんサラダ ほうれんそうムース	とりにく わかめ ぎゅうにゅう いかのてんぷら まぐるツナ	うどん あぶら マヨネーズ ごま ほうれんそうムース	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ わらび だいこん こまつな	こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	豆・豆製品 緑黄色野菜 573, 25.7
15	月	ごはん こうやどうふのたまごとし きりほしだいこんのあまずあえ プチたいやき	ぎゅうにゅう とりミンチ だいちミンチ たまご こうやどうふ しらすぼし	こめ じゃがいも さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ す	小魚類 きのこ 681, 28.9
16	火	ごはん チンジャオロース わかめとほるさめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ かまぼこ わかめ	こめ かつくりこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ほるさめ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく たけのこ ビーマン にんじん にら とうもろこし たまねぎ バナナ	さけ しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	たまご きのこ 590, 22.2
17	水	クロワッサン(たまご使用) ペスカトーレ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび まぐるツナ かいそうミックス	クロワッサン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ケチャップ トマトビュレ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す からし	種実類 豆・豆製品 616, 24.0
18	木	ごはん オレンジ さばのしおやき ひじきのにももの はっばいじる	ぎゅうにゅう さば ひじき ちくわ とうふ あぶらあげ	こめ こんにゃく さとう あぶら しらすき ふ	にんじん だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ ねぎ	しお みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	種実類 緑黄色野菜 624, 29.2
19	金	こくとうパン いわしのアングレーズ ミネストローネ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン しろいんげんまめ	こくとう パン あぶら さとう パンこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ セロリーにんにく トマト パセリ	ウスターソース ケチャップ コンソメ チキンスープ しお こしょう	きのこ類 乳・乳製品 699, 28.2
22	月	ごはん かんこくふうにくじゃが はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ チキンハム	こめ ごまあぶら じゃがいも しらすき さとう あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	やきにくのたれ さけ しょうゆ す しょうゆ からし	魚介類 果物 620, 22.0
23	火	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろはなまめ	こめ じゃがいも あぶら いちごゼリー みかんジュース	にんにく にんじん たまねぎ しめじ みかんかん パイナップルかん ももかん	ハヤシルウ ちゅうのうソース こしょう ケチャップ	種実類 たまご 623, 17.9
24	水	たてわりパン チリコンカン コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたミンチ ベーコン こんチーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	ケチャップ トマトビュレ ウスターソース チリペッパー こしょう コーンスープルウ	魚介類 種実類 623, 24.7
25	木	ごはん カレーどうふ ごまじゃこサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいちミンチ とうふ まぐるツナ しらすぼし	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま アセロラゼリー	にんじん たまねぎ ほしいたけ きらげ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし とうもろこし	カレールウ しょうゆ さけ ちゅうかだし す うすくちしょうゆ	海藻類 いも類 680, 28.2
26	金	セルフえびカツパーガー(まるパン えびカツ ゆでやさい タルタルソース) よくばりスープ	ぎゅうにゅう えびカツ ベーコン いか ほたて ぎゅうにゅう	パン あぶら タルタルソース じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ ほうさい にんじん しめじ マッシュルーム	チキンスープ コンソメ しお こしょう	種実類 魚介類 590, 26.5
30	火	ツナそぼろどんぶり (ごはん ツナそぼろ) だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう まぐるツナ たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ さけ にほしだし	果物 いも類 581, 27.3
31	水	コッペパン チョコパテ ラビオリスープ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ ロースハム	パン チョコパテ じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス とうもろこし きゅうり	チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ	きのこ いも類 573, 22.8

※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

しょくじのマナーを みにつけよう!