

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

今月の給食目標

※都合により献立を変更することがあります。

しょくじのマナーを みにつけよう!