

# スクールランチ

6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	木	ごはん ちくわの2しよあげ やさいのみそに ぎゅうにゅう	ちくわ あおのり ぶたにく なまあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら こんにやく さとう さとも あぶら	ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	カレー しょうゆ	卵 緑黄色野菜 664, 24.8
2	金	コッペパン ビーフシチュー コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく こなチーズ チキンハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら ビーフシチュールーウ マヨネーズ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ すしお こしょう	魚介類 豆・豆製品 618, 23.3
5	月	ごはん ちくげんに かみかみあえ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ こうやどうふ するめいか しらすほし ハム ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとも あぶら さとう ごま さとう	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん だいこん きゅうり	しょうゆ さけ すしお	種実類 小魚類 519, 25.5
6	火	ごはん ぶたキムチ にくだんごいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ミートボール どうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら	ほくさいキムチ たまねぎ にんじん たらこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ しお みりん チキンスープ しょうゆ らうかだし しお こしょう	いも類 きのこ類 605, 23.8
7	水	コッペパン とりにくのトマトに こまつなとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ フロッコリー りんご こまつな とうもろこし キャベツ	チキンスープ しお こしょう ケチャップ ウスターソース しお こしょう	果物 海藻類 570, 23.7
8	木	シーフードカレーライス (むぎごはん シーフードカレー) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	えび いか しろいんげんまめ こなチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん 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	トマトピューレ しょうゆ ウスターソース カレーこ こしょう あかワイン	きのこ類 種実類 624, 21.7
9	金	セルフフィッシュサンド (まるパン しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース) ふわふわたまごスープ ぎゅうにゅう	しろみざかなフライ ベーコン こなチーズ たまご どうふ ぎゅうにゅう	パン あぶら タルタルソース パンこ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	トマトピューレ しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	果物 乳・乳製品 633, 28.3
12	月	ごはん だいずのごもくに キャベツのうめおかかあえ ぎゅうにゅう	だいず とりにく なまあげ さつまあげ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねりうめ	しょうゆ みりん しょうゆ	種実類 小魚類 581, 21.1
13	火	ごはん いわしのおかか けんちょう ぎゅうにゅう	いわしのおかか とりにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとも さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん しお さけ	海藻類 果物 612, 33.7
14	水	コッペパン 県産りんごジャム 岩国れんこんコロッケ たまごトマトのスープ ぎゅうにゅう	たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン りんごジャム じゃがいも パンこ あぶら	れんこん ほうれんそう にんじん しょうが トマト たまねぎ ほししいたけ	しお しょうゆ チキンスープ しお こしょう	いも類 海藻類 661, 27.0
15	木	ごはん ぶたのしょうがやき はもたんごじる ぎゅうにゅう	ぶたにく はもたんご あぶらあげ どうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	みりん しょうゆ さけ こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	緑黄色野菜 種実類 582, 24.6
16	金	セルフハンバーガー(まるパン にこみハンバーグ ゆでキャベツ) とりにくシチュー ぎゅうにゅう	ハンバーグ とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら シチュールーウ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース しお しょうゆ こしょう	野菜 きのこ類 732, 33.0
19	月	ゆかりごはん(すくなめ) あじつけのりにくうどん 岩国れんこんサラダ ぎゅうにゅう	のり ぶたにく かまぼこ わかめ チキンハム ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう マヨネーズ さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり	ゆかり しょうゆ しお さけ こんぶだし かつおだし しお すからし	豆・豆製品 緑黄色野菜 578, 21.6
20	火	ごはん なまあげのそぼろに こまつなのいそびたし ぎゅうにゅう	ぶたミンチ だいずミンチ なまあげ のり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	種実類 小魚類 589, 23.6
21	水	コッペパン とりにくのカラフルいため ジュリアンスープ ぎゅうにゅう さくらんぼゼリー	とりにく むぎみそ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう さくらんぼゼリー	なす にんじん パプリカ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリー	さけ しお こしょう チキンスープ しょうゆ しお こしょう	いも類 海藻類 571, 22.6
22	木	ピビンバ (ごはん ピビンバのく) わかめスープ ぎゅうにゅう パナナ	ぎゅうにく あかみそ たまごそぼろ かまぼこ なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ パナナ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	きのこ 魚介類 643, 24.2
23	金	小こくとうパン ナポリタンスパゲティ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ウインナー ベーコン かいそうミンチ まぐろツナ ぎゅうにゅう	パン こくとう スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ウスターソース ケチャップ トマトピューレ しお こしょう しょうゆ すからし	いも類 果物 638, 25.0
26	月	ごはん まーぼーどうふ ねぎのパンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ だいずミンチ どうふ あかみそ とりささみ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら かたくりに ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ すしお	魚介類 海藻類 635, 28.2
27	火	ごはん ぶたじゃが いかとやさいのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ いか ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらすたき あぶら さとう さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ すしお こしょう からし	いも類 きのこ 596, 23.0
28	水	しよくパン よくばりスープ じゃがいもとベーコンのサラダ ぎゅうにゅう れいどうみかん	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな えだまめ みかん	チキンスープ しお こしょう しお こしょう	海藻類 種実類 580, 26.0
29	木	たかなそぼろどん (ごはん たかなそぼろ) いわしたんごのみそじる ぎゅうにゅう	ぶたミンチ たまごそぼろ どうふ あぶらあげ いわしたんご わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	さとう ごま あぶら じゃがいも	たかなづけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん にほしだし	きのこ 乳・乳製品 585, 23.0
30	金	コッペパン ミートボールのケチャップに フルーツあんじん ぎゅうにゅう	ミートボール うずらたまご ぎゅうにゅう	パン フライドポテト あぶら さとう マスカットゼリー あんにんどうふ	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ ももかん みかんかん みかんかじゅう	ケチャップ ウスターソース こしょう しお	豆・豆製品 魚介類 683, 21.4

↑ 地場産給食週間 ↓

## 今月の給食目標

よくかんでたべよう!

よくかんで強い「は」をつくりましょう!! かむことでいろいろなよいことがあります。

※都合により献立を変更する場合があります。