

# スクールランチ

7月 よていにとだて 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	
3	月	ごはん かんこくふうにくじゃが ほうれんそうとコーンのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	やきにくのタレ さけ しょうゆ しお こしょう	種実類 魚介類 615, 21.7
4	火	給食の旅～沖縄県～ ごはん ゴーヤーチャンプルー おきなわそばじる ぎゅうにゅう	たまご とうふ まぐろツナ かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おきなわそば	にがうり もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ しお みりん ちゅうかだし しょうゆ しお さけ	小魚類 いも類 585, 25.3
5	水	給食の旅～北海道～ コッペパン ひきにくとじゃがいものいためもの スープカレー ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうミンチ ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ あぶら	にら たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース みりん カレーコ チキンスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 海藻類 604, 23.6
6	木	たなばた献立 ～あす、7月7日はたなばたです！～ ごはん カレーポテトコロッケ ゆずきちあえ たなばたそうめんじる ぎゅうにゅう たなばたゼリー	かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ カレーポテトコロッケ あぶら ごま さとう そうめん たなばたゼリー	キャベツ きゅうり ゆずきちあじゅう たまねぎ にんじん なす オクラ ほししいたけ	しお こんぶだし かつおぶしだし しょうゆ しお	果物 きのこ類 676, 19.6
7	金	小バターパン ベスカトーレ ピーマンサラダ ぎゅうにゅう ジョア(しろぶどう)	ベーコン えび いか まぐろツナ ぎゅうにゅう ジョア	バターパン スパゲティ あぶら ドレッシング	たまねぎ しめじ にんにく ピーマン もやし	ケチャップ トマトビュレ ウスターソース しお こしょう	豆・豆製品 野菜 670, 30.1
10	月	ごはん なつとうみそ しらすあえ とうがんのすましじる ぎゅうにゅう	なつとう ぶたミンチ しらすほし あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	ねぎ ほうれんそう もやし とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	さけ みりん す しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	海藻類 いも類 561, 23.0
11	火	ごはん エビチリ はるさめスープ ぎゅうにゅう	えび とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんにく しろねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ きくらげ	ケチャップ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	果物 たまご 596, 24.6
12	水	コッペパン クリームゴールド あじのレモンふうみ たまごとトマトのスープ ぎゅうにゅう	あじ たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン クリームゴールド かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	レモンかじゅう しょうが トマト たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ しお こしょう	いも類 海藻類 704, 31.0
13	木	ごはん なすのマーボー豆腐 もやしす ぎゅうにゅう	ぶたミンチ とうふ あかみそ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし す しょうゆ	いも類 種実類 578, 24.9
14	金	セルフハンバーガー (まるパン キャベツ入りつくね ゆでやさい) フォー ぎゅうにゅう リザーブレいとうフルーツ	とりつくね ぶたにく ぎゅうにゅう	パン ごま フォー あぶら	キャベツ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし きくらげ しろねぎ ほうれんそう にんにく	しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	豆・豆製品 海藻類 621, 28.1
18	火	きぬがさどん (ごはん きぬがさどんのぐ) そくせきづけ ぎゅうにゅう	たまご とりにく あぶらあげ くきわかめのつくだに ぎゅうにゅう	こめ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおだし	いも類 種実類 626, 26.3
19	水	小こくとうパン マーボーうどん ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ あかみそ ひじき まぐろツナ ぎゅうにゅう	こくとう パン うどん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ スッキーニ にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ ケチャップ しお	豆・豆製品 果物 576, 22.4
20	木	なつやさいのカレーライス (ごはん なつやさいカレー) フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく しろはなまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールウ あぶら しらたまだんご マスカットゼリー	たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン トマト にんじん にんにく りんご ももかん みかんかん みかんかじゅう	ウスターソース カレーこ しお しょうゆ こしょう ケチャップ あかワイン	魚介類 海藻類 677, 19.8

## 今月の給食目標

※都合により献立を変更する場合があります。

**けんこうてきな せいかつリズムを かんがえよう!**

やすみのひも はやね はやおきをして 3しょく きちんとたべましょう!