

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	水	きなこパン よくほりスープ こまつなのソテー ぎゅうにゅう	きなこ ベーコン えび いか ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい しめじ マッシュルーム こまつな どうもろこし キャベツ	しお チキンスープ コンソメ しお こしょう しお こしょう	海藻類 豆・豆製品 612, 31.1
2	木	とりめし さんまのかぼすレモンに トリニール ぎゅうにゅう	とりめし さんまのかぼすレモンに なまあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも こんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい にら	しょうゆ さけ みりん にほしだし	種実類 海藻類 659, 26.6
6	月	ごはん さばのみそに 岩国れんこんのゆかりあえ いなかじり ぎゅうにゅう	さばのみそに ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく	れんこん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ゆかり しお こんぶだし かつおだし さけ しお しょうゆ	きのご類 緑黄色野菜 608, 24.1
7	火	ごはん マロボ だいこん ブロッコリーのおかかあえ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ なまあげ あかみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら でんぶ さとう	にら しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ブロッコリー もやし にんじん	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ	種実類 小魚類 573, 22.7
8	水	こくとうパン かぶのクリームに かみかみあえ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう しろはなまめ するめ しらすぼし ハム ぎゅうにゅう	こくとう パン じゃがいも あぶら シチュールウ ごま さとう	かぶ たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん きゅうり	チキンスープ こしょう す しお	きのご類 果物 633, 27.7
9	木	ごはん いもに ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さといも さとう ごま さとう	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 りんご	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ	魚介類 卵 626, 23.5
10	金	パン ビーフンチュー こまつなサラダ ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにく しろはなまめ こなチーズ まぐろツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも シチュールウ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう みかん	ウスターソース あかワイン しお こしょう しょうゆ す	小魚類 豆・豆製品 615, 24.3
13	月	わかめごはん(すくなめ) きつねうどん ぎゅうにくと岩国れんこんのいためもの ぎゅうにゅう	わかめ とりにく なまあげ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ うどん あぶら さとう ごま	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	こんぶだし かつおだし みりん しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ	魚介類 いも類 617, 24.2
14	火	ごはん ぎょうろつけ さきがわきんたいはくさいのいそあえ けんちょう やまぐち ぎゅうにゅう	ぎょうろつけ のり どうふ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも こんにやく さとう あぶら	はくさい こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ しお	種実類 野菜類 602, 20.9
15	水	セルフホットドッグ(パン ウインナー ゆでキャベツ) わかめスー ぎゅうにゅう きららヨーグルト	ウインナー ベーコン わかめ どうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン じゃがいも ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ケチャップ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	いも類 きのご類 656, 25.8
16	木	ごはん チキンチキンれんこん かきたまじる ぎゅうにゅう みかん	とりにく たまご なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ さとう でんぶ	れんこん ねぎ ゆずきかじゅう たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな みかん	しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	緑黄色野菜 海藻類 672, 27.2
17	金	パン 県産りんごジャム てつくりくだんごのスー カラフルソテー ぎゅうにゅう	ぶたミンチ とりミンチ どうふ なまあげ ひじき しらすぼし ぎゅうにゅう	パン りんごジャム パンこ あぶら	たまねぎ はくさい みずな にんじん こまつな どうもろこし	しょうゆ しお こしょう しお こしょう	きのご類 いも類 565, 26.1
21	火	ごはん みそおでん かつのりあえ ぎゅうにゅう オレンジ	なまあげ うずらたまご こんぶ さつまあげ みそ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく さとう さとう	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし オレンジ	かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ	緑黄色野菜 種実類 568, 21.5
22	水	ながさきちゃんぽん あげぎょうざ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう マラーカオ	ぶたにく いか さつまあげ かまぼこ ぎょうざ とりにく ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん あぶら あぶら ごま さとう ごまあぶら マラーカオ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きくらげ ほうれんそう もやし にんじん	チキンスープ バイタン しお こしょう しょうゆ しょうゆ す	いも類 果物 587, 23.6
24	金	しよくパン スライスチーズ とりにくとはくさいのスー ポテトサラダ ぎゅうにゅう	スライスチーズ とりにく なまあげ 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	海藻類 きのご類 608, 27.4
27	月	ごはん ちくさやき たらちり ぎゅうにゅう	ちくさやき たら とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら マロニー	はくさい しろねぎ にんじん えのきたけ ゆずかじゅう しゅんぎく	さけ しお しょうゆ こんぶだし かつおだし	いも類 小魚類 590, 26.8
28	火	ふゆやさいのカレーライス (ごはん ふゆやさいのカレー) フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	ほうれんそう にんにく しょうが りんご かぶ にんじん れんこん かぼちゃ トマト バナナプルかん おうとうかん みかんかん パナ	ウスターソース ケチャップ あかワイン カレーこ しお こしょう しょうゆ	種実類 魚介類 665, 22.1
29	水	クロワッサン ベスコト かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン いか えび まぐろツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	クロワッサン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり	しろワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ す	果物 海藻類 613, 23.4
30	木	ごはん いしかりじり ひじきのにも ぎゅうにゅう いまがわやき(あんこ)	さけ どうふ あぶらあげ みそ ひじき ちくわ たいず ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう いまがわやき	はくさい だいこん しめじ ねぎ にんじん	にほしだし さけ しょうゆ みりん	卵 きのご類 617, 23.8

※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

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。