

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 よ う め い				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal g
			あかグループの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
1	木	たけのこごはん かつおフライ とうふじる かしわもち ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かつお とうふ ぎゅうにゅう	こどもの日献立 たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら	しょうゆ さけ しお こんぶだし かつおだし しょうゆ しお	いも類 果物 693, 28.9
2	金	クロワッサン(たまご使用) ポトフ フルーツミックス ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう	フランスの料理「ポトフ」 キャベツ たまねぎ にんじん パセリ パインかん みかんかん おとうかん	クロワッサン じゃがいも いちごゼリー サイダー	コンソメ、しろワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 豆・豆製品 676, 20.4
7	水	こくとうパン タラのレモンふうみ オニオンスープ ぎゅうにゅう	タラ ベーコン ぎゅうにゅう	マイヤーレモンかじゅう たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ	パン こくとう かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	みりん しょうゆ しょうゆ コンソメ しお こしょう	豆・豆製品 果物 614, 23.8
8	木	ビビンバ (ごはん にくたまごいため ナムル) わかめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかみそ たまご ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	もやし にんじん にんにく はねぎ 韓国料理「ビビンバ」 ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ さけ しお す みりん さけ トウバンジャン コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 果物 629, 23.4
9	金	セルフてりやきバーガー (きりめいりまるパン てりやきハンバーグ ゆでキャベツ) はるやさいのグリーンポタージュ ぎゅうにゅう	とりにく とりにく なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ アルパガス グリンピース パセリ	パン パンこ さとう あぶら	しょうゆ しお シチュールウ しろワイン しお こしょう	豆・豆製品 いも類 678, 29.9
12	月	ぶたたまどんぶり (ごはん ぶたたまどんのぐ) たくわんあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ ほうれんそう もやし たくわん	こめ さとう ごま さとう	かつおだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	いも類 魚介類 620, 28.6
13	火	カレーライス (ごはん カレーシチュー) かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ まぐろツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	あかワイン しょうゆ こしょう カレールー ウスターソース しょうゆ す からし	豆・豆製品 果物 636, 22.5
14	水	パン フィッシュ&チップス (しろみざかなフライ フライドポテト 1食ケチャップ) ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう	イギリスの料理「フィッシュ&チップス」 たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ	パン こむぎこ あぶら じゃがいも	ケチャップ コンソメ しろワイン しょうゆ しお こしょう	海藻 種実類 642, 24.2
15	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ほうれんそうのおかかあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく はねぎ ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	こめ じゃがいも いとこんにゃく ごまあぶら さとう ごま さとう	しょうゆ みりん さけ やきにくのたれ しょうゆ	魚介類 きのこ類 645, 23.0
16	金	パン マーシャルピーンズ クリームシチュー ゆウトマトのサラダ ぎゅうにゅう	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう まぐろツナ ぎゅうにゅう	地元食材を使った料理「ゆウトマト」 たまねぎ にんじん グリンピース ゆウトマト キャベツ ほうれんそう	パン マーシャルピーンズ じゃがいも あぶら あぶら さとう	シチュールウ しろワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ す しお	豆・豆製品 種実類 658, 27.0
19	月	ごはん あつやきたまご そくせきづけ けんちよう ぎゅうにゅう	たまご くきわかめ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	山口県郷土料理「けんちよう」 キャベツ だいこん にんじん はねぎ ほししいたけ	こめ さとう あぶら こんにゃく さとう あぶら	しお しお しょうゆ さけ みりん しお	魚介類 いも類 698, 28.5
20	火	ごはん とんとんごぼう はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	ぶたにく はんぺん とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ マイヤーレモンかじゅう たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	こめ かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	いも類 果物 666, 24.2
21	水	セルフホットドッグ (きりめいりパン ウインナー) あおのりポテト ABCスープ ぎゅうにゅう	ウインナー あおのり ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン さとう じゃがいも アルファベットマカロニ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ しろワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 646, 25.6
22	木	ごはん いわしのかんろに キャベツのこんぶあえ まめとんじる ぎゅうにゅう	いわし こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず むぎみそ	まごわやさしい献立 キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ しょうゆ	緑黄色野菜 卵 659, 27.9
23	金	パン ミートボールのデミグラスソースに フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ミートボール ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが パインかん みかんかん おとうかん	パン マカロニ さとう ぶどうゼリー	デミグラスソース コンソメ ウスターソース みりん あかワイン こしょう	いも類 魚介類 654, 25.8
27	火	ちゅうかどんぶり (ごはん ちゅうかどんのぐ) ぎょうざ(1〜3年1こ・4〜6年2こ) ぎゅうにゅう	ぶたにく いか かまぼこ ぎょうざ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ こまつな きくらげ	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう	豆・豆製品 果物 632, 33.7
28	水	パン オムレツ ジュリアンスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ こまつな	パン さとう あぶら アセロラゼリー	ケチャップ ウスターソース しお コンソメ、しろワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 いも類 583, 21.7
29	木	ごはん さばのみそに こまつなごまあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	さば みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ほねぶと献立 こまつな にんじん もやし だいこん にんじん はねぎ ほししいたけ	こめ さとう ごま さとう こんにゃく	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお さけ	いも類 果物 619, 26.5
30	金	ホットケーキ(1〜3年1枚・4〜6年2枚)(たまご使用) はちみつ&マーガリン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ホットケーキ ウインナー ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はちみつ マーガリン たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	ホットケーキ はちみつ マーガリン スパゲティ あぶら さとう オリーブゆ マヨネーズ	ウスターソース ケチャップ しお こしょう あかワイン す しお こしょう	魚介類 種実類 696, 24.8

※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!