

スクールランチ

9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)	きいろグループ食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
1	月	タコライス(ごはん・ タコライスのぐ・タコライスのやさい) フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぶたミンチ ベーコン だいず チーズ 沖縄県の料理「タコライス」	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン トマト トマトピューレ にんにく ももかん みかんかん バインかん みかんジュース	こめ さとう あぶら しらたまだんご ぶどうゼリー サイダー	トマトピューレ ウスターソース チリ パウダー あかワイン しお	魚介類 いも類 630, 19. 1
2	火	ごはん シューマイ もやしのちゅうかあえ なすのマーボーどうふ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん なす たまねぎ にんじん にら ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶ	しお しょうゆ す しお しょうゆ さけ トウバンジャン	海藻 いも類 699, 29. 6
3	水	コッペパン・いちご&マーガリン くじらひとくちカツ オニオンスープ ぎゅうにゅう	くじら ベーコン ぎゅうにゅう	9月4日は「くじらの日」 にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	パン いちご&マーガリン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	しょうゆ コンソメ しょうゆ しお こしょう	豆製品 果物 622, 27. 2
4	木	ごはん いわしのうめ ほうれんそうとコーンのソテー とうがんのすましじる ぎゅうにゅう	いわし ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	うめ ほうれんそう とうもろこし もやし とうがん たまねぎ えのきだけ にんじん はねぎ しょうが	こめ あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	小魚類 いも類 640, 26. 8
5	金	スラッピージョー (せわりパン・ミートソース) ABCスープ フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	アメリカの料理「スラッピージョー」 ぶたにく とうふ だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン パンこ さとう アルファベットマカロニ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお からし コンソメ しらワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 果物 659, 27. 2
8	月	チャーハン(たまご使用) ぎょうざスープ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	ぶたミンチ やきぶた たまご ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし はねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ももかん みかんかん バインかん みかんジュース	こめ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも あんじんどうふ マスカットゼリー	しょうゆ オイスターソース さ け しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 種実類 693, 22. 6
9	火	ぶたたまどん(ごはん ぶたたまどんのぐ(たまご使用)) たくわんあえ ぎゅうにゅう	かみかみこんだて たまご ぶたにく あぶらあげ 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	さとう さとう ごま	かつおだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	魚介類 いも類 628, 29. 1
10	水	バターロール(たまご使用) なすの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	チキンウインナー ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ たまねぎ とうもろこし	バターロール スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース し お こしょう す しお こしょう	小魚 果物 640, 23. 8
11	木	ごはん タッカルビ トックスープ ぎゅうにゅう	韓国の料理「タッカルビ トック」 とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ	こめ さつまいも さとう あぶら かたくりこ トック	コチュジャン しょうゆ さけ み りん しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 果物 659, 24. 7
12	金	コッペパン パテチョコレート あじのエスカベッシュ ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	あじ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン パプリカ パセリ マイヤーレモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきだけ こまつな	パン パテチョコレート あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	す しお こしょう コンソメ しょうゆ しらワイン しお こしょう	魚介類 果物 628, 25. 3
16	火	とりそぼろごはん (ごはん とりそぼろ(たまご使用)) あきやさいのみそしる なし ぎゅうにゅう	たまご とりミンチ だいず とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	さやいんげん しょうが なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ にら ぼう なし	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ にぼしだし	海藻 種実類 631, 25. 7
17	水	ナン キーマカレー マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	インドの料理「ナン キーマカレー」 ぶたミンチ だいず レンズまめ こなチーズ まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト エリンギ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん マイヤーレモンかじゅう	ナン あぶら さとう あぶら	あかワイン しょうゆ ケチャップ ウ スターソース しお こしょう しょうゆ す	卵 いも類 599, 30. 4
18	木	けいはん(ごはん けいはんのぐ(たまご使用) スープ) さつまあげ(1~3年1こ・4~6年2こ) ミニジョア ぎゅうにゅう	鹿児島県の郷土料理「鶏飯」 とりにく たまご たら いか ジョア ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほししいたけ はねぎ たまねぎ にんじん れんこん たけのこ	こめ さとう さとう かたくりこ あぶら	チキンスープ しょうゆ みりん しお しょうゆ しお	豆・豆製品 果物 629, 26. 9
19	金	こくとうパン ジャージャーめん かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ だいずミンチ あかみそ まぐろツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こくとう パン うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ す からし	小魚 果物 610, 24. 9
22	月	あきのかおりごはん さばのたつたあげ さわにわん おはぎ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さば おはぎ かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん こまつな えの きだけ	こめ さつまいも さとう あぶら かたくりこ あぶら	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし しょう ゆ さけ しお	海藻 果物 685, 25. 6
24	水	コッペパン オムレツ(たまご使用) ブイヤベース ぎゅうにゅう	フランスの料理「ブイヤベース」 たまご ベーコン いか タラ ぎゅうにゅう	6年修学旅行 たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	パン さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら	しお コンソメ しょうゆ しお こし ょう こしょう しらワイン	豆・豆製品 種実類 638, 29. 0
25	木	ごはん げんきのでるレバー ごもくビーフンじる ぎゅうにゅう	てつわんこんだて とりにく とりレバー ぶたにく ぎゅうにゅう	6年修学旅行 にら しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ もやし はねぎ キクラゲ	こめ さとう しらごま あぶら ビーフン あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 いも類 660, 27. 2
26	金	コッペパン マーシャルビーンズ ポークビーンズ こまつなサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	ほねぶとこんだて ぶたにく だいず まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ こまつな キャベツ にんじん マイヤーレモンかじゅう ぶどう	パン マーシャルビーンズ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら	コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	海藻 きのこ類 698, 27. 0
29	月	ごはん さんまのレモンに ほうれんそうのいそあえ まめとんじる ぎゅうにゅう	まごわやさしいこんだて さんま のり かつおぶし ぶたにく だいず とうふ むぎみ そ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ さとう ごま さとう じゃがいも	しょうゆ さけ しょうゆ さけ	小魚類 果物 671, 27. 2
30	火	ごはん あつやきたまご(たまご使用) そくせきづけ おおひら ぎゅうにゅう	岩国の郷土料理「おおひら」 たまご くきわかめ とりにく なまあげ こおりどうふ ぎゅうにゅう	キャベツ れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにやく さとう	しお しお かつおだし しょうゆ さけ み りん しお	魚介類 果物 669, 27. 5

今月の給食目標

よいいを はやく じょうずに しよう!

※都合により献立を変更する
場合があります。