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
			あかグループの食品（おもに体をつくるもとになる）		みどりグループの食品（おもに体の調子を整えるもとになる）		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群（穀類・いも類・砂糖）	２群（乳・小魚・海藻）	３群（緑黄色野菜）	４群（その他の野菜・果物）	５群（穀類・いも類・砂糖）	６群（油脂・種実類）		
2	火	ごはん					こめ			藻類
		いかとアスパラガスのいろどりあげ	いか		パプリカ　えだまめ　アスパラガス		じゃがいも　さとう　こむぎこ　かたくりこ	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん	果物
		ぶたじる　ぎゅうにゅう	とうふ　あぶらあげ　ぶたにく　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　はねぎ	だいこん				639，24．2
3	水	こくとうパン　虫歯予防デー献立「ほねぶと献立・かみかみ献立」					パン　こくとう			
		ポークビーンズ	だいず　ぶたにく		にんじん グリンピース　トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら	ケチャップ　コンソメ　ウスターソース	小魚
		カルちゃんサラダ	まぐろツナ　チーズ		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	す　しょうゆ　しお	種実類
		むしばよぼうレモンゼリー　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			レモンゼリー（ナタデココいり）			689，27．7
4	木	キーマカレーむしパン	とうにゅう　ぶたミンチ	2年社会見学		たまねぎ	こむぎこ　さとう	あぶら	ベーキングパウダー　カレーこ　ケチャップ	魚介類
		はるやさいのライトポトフ	ウインナー　とりにく		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	緑黄色野菜
		あじさいゼリーミックス　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みかんかん　ももかん　みかんジュース	ゼリー（マスカット・ピオーネ・もも）サイダー　しらたまもち			623，22．8
5	金	きなこパン	きなこ				パン　さとう		しお	魚介類
		ミートスパゲティ	ぶたミンチ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　にんにく	スパゲティ	あぶら	チキンスープ　ケチャップ　ウスターソース　しお　こしょう	藻類
		コールスローサラダ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら	す　しお　こしょう	696，27．0
6月8日（月）～12日（金）　地場産食材使用週間　～岩国産・山口県産の食材をたくさん使って、給食を作ります。～										
8	月	きぬがさどん（たまご使用）	たまご	京都府郷土料理「衣笠丼」					かつおぶし　しょうゆ	魚介類
		（ごはん　ぶたたまどんのぐ）	とりにく　あぶらあげ		にんじん　はねぎ	たまねぎ	こめ　さとう		さけ　みりん	いも類
		ほうれんそうのいそあえ　ぎゅうにゅう	かつおぶし	のり　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	623，25．5
9	火	あなごめし　1年遠足	あなご　あぶらあげ	のり	にんじん	ごぼう	こめ　さとう	ごま　あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお	いも類
		とりだんごじる	とりミンチ　とうふ　むぎみそ		にんじん　はねぎ	たまねぎ	広島県郷土料理「あなごめし」			きのこ類
		ゆずきちあえ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	キャベツ　ゆずきちかじゅう	さとう	ごま	しょうゆ	632，24．4
10	水	キャロットパン	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」		にんじん		パン			魚介類
		とりにくのマイヤーレモンふうみフライ	とりにく	「岡崎さんの由宇トマト」		マイヤーレモンかじゅう	かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　みりん	種実類
		ゆうトマトとほうれんそうのスープ　ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう	ゆうトマト　ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ　にんにく	じゃがいも	あぶら	しょうゆ　コンソメ　しお　こしょう	604，27．3
11	木	ごはん　３年社会見学	山口県の食材「鹿野ファームの豚肉」				こめ			
		かのぶたのみそやき	ぶたにく　みそ				さとう	あぶら	しょうゆ　さけ	きのこ類
		そくせきづけ		くきわかめつくだに		キャベツ			しお	いも類
		とうふじる　ぎゅうにゅう	とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ			かつおぶし　こんぶ　しょうゆ　しお	618，27．6
12	金	コッペパン　岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」			山口県の食材「鹿野ファームの豚肉」		パン		シチュールー（乳不使用）デミグラスソース	藻類
		かのぶたのシチュー	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも	あぶら	ケチャップ　ウスターソース　あかワイン	種実類
		マイヤーレモンサラダ　ぎゅうにゅう	まぐろツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	キャベツ　マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら	しょうゆ　す	665，30．5
15	月	ごはん　なっとうみそ	なっとう　ぶたにく　あかみそ	てつわん献立	はねぎ		こめ　さとう		さけ　みりん	小魚
		コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　パンこ	あぶら	しお　こしょう	果物
		はんぺんのすましじる　ぎゅうにゅう	とうふ　はんぺん	わかめ　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　えのきたけ			かつおぶし　こんぶ　しょうゆ　しお	684，25．4
16	火	ごはん	フィリピンの料理「アドボ」				こめ			魚介類
		アドボ	とりにく			たまねぎ　にんにく	さとう　かたくりこ	あぶら	す　さけ　しょうゆ　こしょう	種実類
		フォースープ　ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	たまねぎ　もやし　にんにく	フォー		しょうゆ　コンソメ　しお　こしょう　ナンプラー	679，26．2
17	水	さらうどん（さらうどんめん・さらうどんのぐ）	ぶたにく　いか　さつまあげ		にんじん　さやえんどう	もやし　きくらげ　キャベツ　たまねぎ	さらうどんめん　かたくりこ	ごまあぶら	ちゅうかだし　しょうゆ　みりん　しお　こしょう	豆・豆製品
		シューマイ（1～3年1こ・4年～2こ）	とりミンチ　ぶたミンチ	長崎県郷土料理「皿うどん」		たまねぎ　しょうが	こむぎこ　さとう		しお	緑黄色野菜
		フルーツあんにん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みかんかん　ももかん　パインかん　みかんジュース	あんにんどうふ　サイダー　マスカットゼリー			636，22．0
18	木	ごはん　4年社会見学		まごわやさしい献立			こめ			
		いわしのかんろに	いわし				さとう		しょうゆ　さけ	小魚
		こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ		ごま		果物
		まめとんじる　ぎゅうにゅう	ぶたにく　だいず　とうふ　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　ほしいたけ	じゃがいも		さけ	647，27．5
19	金	コッペパン					パン			豆・豆製品
		ミートボールとズッキーニのケチャップに	とりにく　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　ズッキーニ	じゃがいも　マカロニ　さとう	あぶら	ケチャップ　ウスターソース　みりん　しお　こしょう	きのこ類
		ピーマンサラダ　ぎゅうにゅう	まぐろツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン	もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	す　しお　こしょう	675，27．2
22	月	チキンライス	とりにく		にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	ケチャップ　しお　しろワイン　こしょう	豆・豆製品
		オムレツのデミグラスソースかけ（たまご使用）	たまご				さとう	あぶら	デミグラスソース　ケチャップ	果物
		コンソメスープ　ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも		コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	632，26．1
23	火	ごはん					こめ			
		ボロニアハム	ボロニアハム							魚介類
		じゃがいものそぼろに	とりミンチ　なまあげ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しょうが	じゃがいも　さとう　こんにゃく	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん	きのこ類
		ゆかりあえ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかじそ	キャベツ　きゅうり			しお	664，26．6
24	水	ホットドッグ（たてわりパン　ウインナーのケチャップソース）	ウインナー				パン		ケチャップ　ウスターソース	豆・豆製品
		ABCスープ	ベーコン		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	アルファベットマカロニ　じゃがいも		コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	種実類
		メロン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		メロン				655，27．2
25	木	とりそぼろごはん（ごはん　とりそぼろ（たまご使用））	とりにく　だいず　たまご		さやいんげん	しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ　さけ	藻類　いも類
		みそしる　ぎゅうにゅう	とうふ　むぎみそ	わかめ　ぎゅうにゅう	にんじん　はねぎ	たまねぎ	じゃがいも		にぼし	632，26．9
26	金	パン　パテチョコレート	フランスの料理「あじのエスカベッシュ・ジュリアンスープ」				パン　パテチョコ			豆・豆製品
		あじのエスカベッシュ	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」　あじ		パプリカ　パセリ	たまねぎ　にんにく　マイヤーレモンかじゅう	さとう　こむぎこ　かたくりこ	あぶら	す　しお　こしょう	果物
		ジュリアンスープ　ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　キャベツ　もやし　えのきたけ			コンソメ　しろワイン　しょうゆ　しお　こしょう	628，25．3
29	月	ハヤシライス（ごはん　ハヤシシチュー）	ぶたにく		トマトピューレ　にんじん　グリンピース	たまねぎ　にんにく	こめ　じゃがいも	あぶら	トマトピューレ　しょうゆ　カレールウ　こしょう	魚介類
		ごまネーズサラダ	ハム			キャベツ　きゅうり	マカロニ　さとう	ノンエッグマヨネーズ　ごま	しょうゆ	藻類
		アセロラゼリー　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			アセロラゼリー			719，23．4
30	火	ごはん　ぎょうざ	ぶたミンチ　とりミンチ		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	こめ　こむぎこ	あぶら	しお　こしょう	藻類
		なすいりマーボーどうふ	とうふ　ぶたミンチ　あかみそ		にんじん　にら	なす　たまねぎ　しょうが　ほしいたけ　にんにく	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	しょうゆ　さけ　トウバンジャン	果物
		もやしのちゅうかあえ　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう	もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	す　しょうゆ　しお	680，29．7

※都合により献立を変更することがあります。