

スクールランチ

8・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)		
8月	31月	なつやさいのミートボールカレー (ごはん なつやさいのミートボールカレーシチュー) かたぬきチーズ なし ぎゅうにゅう	ミートボール(とりにく) ぶたにく		トマト トマトピューレ かぼちゃ ビーマン	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら	ウスターソース しお あかワイン しょうゆ カレールー しお こ しょう	魚介類 藻類 651, 21. 9
9月	1火	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	ぶたにく ベーコン みずくだいず		トマトピューレ にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ さとう	あぶら	あかワイン ケチャッ プ・ウスターソース チリパウダー	豆・豆製品 種実類 632, 19. 2
	2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		9月4日は「くじらの日」			パン いちごジャム こむぎこ パンこ	マーガリン あぶら	しょうゆ コンソメ しょうゆ しお こしょう	藻類 果物 622, 27. 2
	3木	ごはん シューマイ なすのマーボーどうふ もやしのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ とりミンチ どうふ ぶたミンチ あかみそ	てつわん献立	にんじん にら	たまねぎ しょうが なす たまねぎ しょうが ほししいたけ にんにく	こめ こむぎこ さとう さとう かたくりこ	さとう ごまあぶら	しお しょうゆ さけ トウバンジャン	魚介類 いも類 699, 29. 6
	4金	バターロール(たまご使用) なつやさいのナポリタンスパゲティ 岩国産きゅうりたっぷりコールスロー ぎゅうにゅう	ウインナー ベーコン ぶたにく	岩国地元食材「韓さんのきゅうり」	にんじん ビーマン トマトピューレ	たまねぎ スズッキーニ なす きゅうり キャベツ コーン	バターロール スパゲティ	あぶら	ウスターソース ケ チャップ しお こしょう	豆・豆製品 藻類 641, 23. 5
	7月	ジャンバラヤ ミートボールのスープ カラフルゼリーミックス ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく ミートボール(とりにく)		ビーマン パプリカ にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく トマトピューレ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	チリパウダー コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 種実類 634, 20. 5
	8火	ごはん いわしのうめに 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 どうふ	ほねぶと献立	ほうれんそう にんじん はねぎ	うめ キャベツ コーン とうがん たまねぎ えのきだけ しょうが	こめ さとう		しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	藻類 いも類 640, 26. 8
	9水	パン ソフトチーズ ぶたにくのマスタードいため ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン	ソフトチーズ	にんじん ビーマン ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう かたくりこ	あぶら	つぶいりマスタード コンソメ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 果物 613, 25. 9
	10木	ごはん あじのかりんあげ チゲふうじる ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく どうふ むぎみそ		えだまめ にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ えの きだけ ごぼう しょうが にん にく	こめ じゃがいも くるざとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん コチュジャン しょ うゆ さけ	藻類 果物 636, 27. 2
	11金	ナン キーマカレー マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ みずくだ いず レンズまめ	インドの料理「ナン・キーマカレー」	トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にん にく しょうが	ナン	あぶら	カレールー あかワイ ン ケチャップ ウス ターソース しょうゆ しお こしょう	小魚 いも類 599, 30. 4
	14月	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 ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かつおぶし		にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう いとこんにやく	ごまあぶら ごま	やきにくのタレ しょうゆ さけ しょうゆ	藻類 果物 631, 23. 1
	15火	ぶたたまどん(たまご使用) (ごはん ぶたたまどんのぐ) たくわんあえ ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく あぶらあげ	かみかみこんだて	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし たくわん	こめ さとう さとう	あぶら ごま	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	魚介類 いも類 659, 28. 1
	16水	ココアパン(小) ジャージャーめん かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく たいす あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	パン ココア スパゲティ さとう	あぶら	しょうゆ みりん ト ウバンジャン しお しょうゆ す からし	緑黄色野菜 果物 668, 26. 6
	17木	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン どうふ	韓国の料理「ヤンニョムチキン・ナムル」	ほうれんそう にんじん にんじん はねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきだけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ぎょうざ	ケチャップ しょうゆ コチュジャン さけ しょうゆ す こしょう	魚介類 果物 651, 27. 4
	18金	こくとうパン ポークビーンズ 岩国産きゅうりのさわやかサラダ ぶどうのたべくらべ(ピオーネ・シャインマスカット) ぎゅうにゅう	ぶたにく みずくだいず まぐろツナ	岩国地元食材「韓さんのきゅうり」「神東ファームのマイヤーレモン」	にんじん グリンビー ス トマトピューレ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ マイヤーレモンかじゅう ぶどう	パン こくとう じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ウスター ソース コンソメ しょうゆ	藻類 種実類 669, 26. 4
	24木	あきのかおりごはん まぐろカツ さわにわん おはぎ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ まぐろ かまぼこ ぶたにく あずき		にんじん さやいんげん にんじん こまつな にんじん	ごぼう ほししいたけ たまねぎ しょうが たまねぎ だいこん えのきだけ	こめ さつまいも さとう こむぎこ ばんこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ さけ しお	小魚 種実類 685, 25. 6
	25金	てりやきバーガー(まるパン てりやきハンバーグ ゆでやさい) おつきみだんごスープ おつきみゼリー ぎゅうにゅう	とりにく とりにく	おつきみこんだて	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たまねぎ はくさい	パン パンこ さとう	あぶら	しょうゆ しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 682, 27. 1
	28月	けいはん(けいはんのしる・ けいはんのぐ(たまご使用)) さつまあげ(1〜3年1・4〜6年2) フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	たまご とりにく たら いか	鹿児島県の郷土料理「鶏飯」	きぬさや にんじん にんじん	ほししいたけ たけのこ れんこん たまねぎ	こめ さとう さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん コンソメ しお しお	豆・豆製品 種実類 648, 28. 1
	29火	ごはん さんまのかんろに ほうれんそうのいそあえ まめとんじる ぎゅうにゅう	さんま かつおぶし ぶたにく たいす あぶら あげ どうふ むぎみそ	まごわやさしい献立	のり ほうれんそう にんじん にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ しょうゆ さけ	小魚 果物 671, 27. 2
	30水	コッペパン マーシャルビーンズ ぶたにくとミートボールのトマトに ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	ぶたにく ミートボ ール(とりにく) ハム	6年修学旅行	にんじん ビーマン	たまねぎ きゅうり だいこん	パン マーシャルビーンズ じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ マスター ソース みりん コンソ メ	豆・豆製品 きのこ類 680, 28. 5

※都合により献立を変更することがあります。