

スクールランチ

10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)		
1	木	とりそぼろごはん	とりミンチ	6年修学旅行					魚介類	
		(ごはん・とりそぼろ(たまご使用))	たまご みずにだいず		さやいんげん	しょうが	こめ さとう	あぶら	さけ	藻類
		あきやさいのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう		にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ	じゃがいも		にぼし	612, 25. 5
2	金	コッペパン いちごジャム	岩国地元食材「韓さんのきゅうり」				パン いちごジャム		豆・豆製品	
		てづくりにくだんごスープ	とりミンチ ぶたミンチ たまご		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ		コンソメ しょうゆ しお	いも類
		ごまネーズサラダ ぎゅうにゅう	ハム	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり	マカロニ	パンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ しお	626, 26. 7
5	月	ごはん	岩国地元食材「韓さんのきゅうり」				こめ		藻類	
		はっほうさい(たまご使用)	ぶたにく いか うずらたまご		チンゲンサイにんじん	たまねぎ キャベツきくらげ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ	果物
		はるさめサラダ ぎゅうにゅう	ハム	ぎゅうにゅう		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	654, 30. 7
6	火	ごはん シューマイ	ぶたミンチ とりミンチ			たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ さとう	しお	魚介類	
		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく		にんじん にら	にんにくしょうが キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ みりん	いも類
		わかめスープ ぎゅうにゅう	ベーコン とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさいキムチ	たまねぎ えのきだけ	ごま	コンソメ しょうゆ しお	650, 25. 0
7	水	フィッシュバーガー(まるパン・しろみぎかなフライ・スライスチーズ)	ホキ	チーズ			パン		豆・豆製品	
		オニオンスープ ぎゅうにゅう	ベーコン		にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう	きのこ類
							じゃがいも		コンソメ しょうゆ しお	624, 29. 1
8	木	ゆかりごはん(小)	みんなでおうえん！ブラッサムこんだて				こめ		魚介類 いも類 657, 25. 0	
		いわくにれんこんとぎゅうにくのにしめ	ぎゅうにく		れんこん	さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
		すましじる	とうふ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのきだけ	てまりふ	しょうゆ しお こんぶ			
		いがもち ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	岩国地元食材「岩国れんこん」	いがもち			かつおぶし		
9	金	パン	目のあいごデーこんだて				パン		豆・豆製品 藻類 650, 24. 0	
		ほうれんそうオムレツ(たまご使用)	たまご		ほうれんそう	さとう	あぶら	ケチャップ しお ウスターソース		
		キャロットポタージュ	とりミンチ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	なまクリーム あぶら		
13	火	ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ブルーベリーゼリー(りんごかじゅう)			小魚 種実類 662, 28. 0	
		ごはん	熊本県の郷土料理「タイピーエン」				こめ			
		はるまき	とりミンチ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	はるさめ こむぎこ	あぶら		しょうゆ しお
14	水	のりずあえ	まぐろみずに	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	しょうゆ す	豆・豆製品 いも類 625, 23. 8	
		タイピーエン(たまご使用) ぎゅうにゅう	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツきくらげ	はるさめ	ごまあぶら		さけ ちゅうかだし
		マーラーカオ(たまご使用)	たまご	ぎゅうにゅう	長崎県の郷土料理「長崎ちゃんぼん」	むしパンミックス こくとう	あぶら	しょうゆ		
		ながさきちゃんぼん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ちゃんぼんめん	あぶら		ちゅうかスープ しょうゆ
		ちゅうかあえ	いか さつまあげ		ほうれんそう にんじん	きくらげ	さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ しお こしょう
15	木	みかん ぎゅうにゅう	まぐろみずに		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	しょうゆ す	藻類 種実類 669, 23. 9	
		ごはん	ふるさと給食の日 岩国地元食材「岩国れんこん」「神東ファームのマイヤーレモン」				こめ			
		チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん マイヤーレモン	さとう こめこ でんぶん	あぶら		しょうゆ みりん
16	金	ふるさとじる	なまあげ むぎみそ		こまつな にんじん はねぎ	はくさい だいこん	さつまいも	にぼし	魚介類 果物 597, 25. 7	
		マイヤーレモンゼリー ぎゅうにゅう	給食試食会	ぎゅうにゅう	5年自然教室	4年社会見学	マイヤーレモンゼリー			
		フムスふうドライカレーサンド	みずにだいず ぶたミンチ	中東の料理「ピタパン・フムス」		たまねぎ	ピタパン			ウスターソース ケ
		(ピタパン しらはなまめのフムスふうドライカレー)	しらはなまめペースト		バブリカ えだまめ	にんにく しょうが	さとう	あぶら		チャップ カレールウ
		ABCスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも マカロニ			あかワイン コンソメ
19	月	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ヨーグルト ぎゅうにゅう						魚介類 緑黄色野菜 668, 27. 4	
		ごはん	岩国の郷土料理「おおひら」				こめ			
		あつやきたまご(たまご使用)	たまご			さとう	あぶら	しお		
		そくせきづけ		くきわかめつくだに	キャベツ		しお			
		おおひら ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん とうもろこし	しょうゆ さけ			
20	火	かみかみこんだて				こめ		魚介類 藻類 673, 22. 5		
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		ごまあぶら	
		ナムル		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		しょうゆ す	
		みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みかん	岩国地元食材「国重さんのみかん」				
		クロワッサン(たまご使用)	フランスの料理「クロワッサン・ポトフ」				クロワッサン			しろワイン コンソメ
21	水	ポトフ	ウインナー ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	しお	豆・豆製品 種実類 683, 20. 7	
		ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう		みかんパン バインかん ももかん		しお こしょう		
		ごはん	ほねぶと・てつわんこんだて				こめ			
22	木	さんまのみぞれに	さんま		だいこん	さとう		しょうゆ さけ	藻類 いも類 639, 26. 7	
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー			しょうゆ		
		ぶたじる ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん	こんにやく	さけ		
23	金	ココアあげパン				パン ミルクココア	あぶら		魚介類 藻類 697, 27. 3	
		トマトクリームスパゲティ	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト	たまねぎ	スパゲティ	なまクリーム		
		コールスローサラダ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん	あぶら		コンソメ しお こしょう		
26	月	5年社会見学	まごわやさしいこんだて				こめ		藻類 いも類 659, 28. 9	
		ごはん				さとう		しょうゆ さけ		
		いわしのかんろに	いわし			ねぶかねぎ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
		まめとんひじき	ぶたにく ひじき みずに		にんじん	にんにく	しょうゆ	オイスターソース		
		とうふじる ぎゅうにゅう	だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	しょうゆ しお かつお		
27	火	とらふハンバーグのケチャップソース	とりにく とうふ			たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ	魚介類 種実類 613, 25. 1	
		ゆずきちあえ		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	しお ケチャップ ウス			
		かきたまじる(たまご使用) ぎゅうにゅう	たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	でんぶん	しょうゆ しお こんぶ		
28	水	パン マーシャルピーンズ	岩国地元食材「神東ファームのマイヤーレモン」				パン マーシャルピーンズ		豆・豆製品 藻類 685, 27. 9	
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら なまクリーム パウ		
		マイヤーレモンサラダ ぎゅうにゅう	まぐろみずに	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		
29	木	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	こめ	あぶら	魚介類 種実類 658, 19. 6	
		(ごはん ハヤシシチュー)			トマトジュース	にんにく				
		フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みかんパン バインかん	ぶどうゼリー サイダー				
30	金	ハロウィンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく	ハロウィンこんだて	かぼちゃ	たまねぎ	パン さとう パンこ こむぎこ	あぶら	豆・豆製品 きのこ類 654, 20. 8	
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	しょうゆ ウスターソース			
				ぎゅうにゅう	キャベツ えのきだけ	ゼリー(みかん ぶどう)	コンソメ しょうゆ しお			

※都合により献立を変更することがあります。