



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	ざいりょうめい				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal . g
			あかいろの食品 (体をつくるもとになる)	きいろの食品 (エネルギーのもとになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるもとになる)	その他の食品	
6	木	チキンカレーライス (ごはん チキンカレーシチュー) だいこんサラダ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろはなまめ ツナ	ごはん じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ひゅうがなつゼリー	アスパラガス にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん だいこん こまつな	カレールウ ウスターソース トマトピューレ カレーライス しょうが あかワイン しょうゆ ケチャップ しょうゆ	豆・豆製品 海藻類 749, 22.1
7	金	パン ポークビーンズ いかとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく しろはなまめ いか	パン じゃがいも さとう さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ しょうゆ すしお こしょう しょうゆ	緑黄色野菜 きのこ類 601, 25.5
10	月	ごはん いわしのうめ きんぴらごぼう はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめ とうふ わかめ むぎみそ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま たまねぎ キャベツ たけのこ さやえんどう	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ たけのこ さやえんどう	しょうゆ みりん にぼしだし	果物 たまご 627, 22.4
11	火	ピビンバ (ごはん ピビンバのぐ) わかめスープ ベビーパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご とうふ わかめ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	ねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ ベビーパン	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	魚介類 野菜 622, 22.2
12	水	パン わかどりのハーブやき アスパラガスのソテー ラビオリスープ	ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき しらすぼし ラビオリ ベーコン レンズまめ	パン あぶら	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし にんにく にんじん マッシュルーム こまつな たまねぎ	しょうゆ しお こしょう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	いも類 果物 620, 31.1
13	木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに こまつなのいそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう さとう	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	みりん しょうゆ すししょうゆ	海藻類 魚介類 612, 21.0
14	金	さんさいうどん かつおフライ やさいのマヨネーズあえ おからケーキ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつおフライ ロースハム	うどん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう おからケーキ	たまねぎ にんじん わらび ねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ	たまご いも類 630, 29.0
17	月	ごはん オレンジ なっとうみそ やさいのうまに	ぎゅうにゅう なっとう ふたにく あかみそ とりにく なまあげ こんぶ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも あぶら さとう	オレンジ ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ しお さけ	緑黄色野菜 きのこ類 672, 24.4
18	火	ごはん たまごやき きりぼしだいごんのあますあえ さけだんごじる	ぎゅうにゅう たまごやき さけだんご とうふ	ごはん ごま さとう	きりぼしだいごん きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	すししょうゆ かつおだし こんぶだし さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお	いも類 果物 602, 24.0
19	水	パン にくだんご もやしのちゅうかあえ ぐたくさんスープ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	パン ごま さとう じゃがいも	もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ すしお ごまあぶら しお チキンスープ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう	豆・豆製品 魚介類 595, 25.2
20	木	ごはん 地場産給食 せつきあじてんぶら ひじきのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう せつきあじてんぶら とりにく ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ むぎみそ	ごはん あぶら あぶら さとう	キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ にぼしだし	しょうゆ にぼしだし	野菜 種実類 638, 25.6
21	金	パン リンゴジャム ミートボールとやさいのスープに ごぼうのドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	パン リンゴジャム じゃがいも あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう にんじん きゅうり	チキンスープ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ すしお こしょう	乳・乳製品 果物 600, 22.3
24	月	ごはん さばのしおやき きゅうりのとさづけ とうふじる	ぎゅうにゅう さばのしおやき きくらげ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	いも類 野菜 603, 27.3
25	火	ごはん ぶたにくのやながわふう キャベツとかまぼこのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ かまぼこ	ごはん さとう ごま さとう	ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ しょうゆ	魚介類 青菜類 628, 24.4
26	水	セルフフィッシュバーガー(まるパン) フィッシュポーション ゆでやさい マヨネーズ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう フィッシュポーション ベーコン	まるパン あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ セロリー パセリ	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	乳・乳製品 たまご 614, 25.8
27	木	ごはん ミルメークコーヒー ぶたにくとキャベツのみそいため ビーフンごもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ とりにく かまぼこ	ごはん ミルメークコーヒー あぶら さとう	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ ほししいたけ	しょうゆ さけ チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	いも類 魚介類 649, 24.2
28	金	こくとうパン とりにくのトマトに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	パン くらざとう じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ すりりんご パインかん ももかん みかんかん オレンジジュース	しお こしょう チキンスープ ケチャップ ウスターソース	たまご 海藻類 695, 24.4

※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!