



# スクールランチ

6月 よていにんだて 川下小学校



ざいりょうめい

日	曜日	こんだてめい	あかいろの食品 (体をつくるものになる)	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のになる)	その他の食品	家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
1	火	ごはん ブルーベリーゼリー ぶたキムチ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ とりにく	ごはん ブルーベリーゼリー ごま ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん いら キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ しお みりん しょうゆ ちゅうかだし みりん こしょう	いも類 果物 617, 22.7
2	水	あじのレモンふうみ かみかみサラダ カルちゃんスープ	ぎゅうにゅう あじ いか しらすぼし ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ しお こしょう チキンスープ コンソメ しお こしょう	海藻類 緑黄色野菜 629, 26.9
3	木	ごはん とりにくとごぼうのうまに りゃんぱん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ロースハム	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ す	魚介類 果物 651, 22.6
4	金	しょくパン スライスチーズ ミートソース もずくスープ	ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく とりにく とうふ だいず ベーコン もずく	しょくパン パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 種実類 648, 28.5
7	月	かやくごはん ちくさやき せんぼじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくさやき さば とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しお さけ かつおだし うすくちしょうゆ みりん しお	きのご類 乳・乳製品 631, 26.5
8	火	ごはん のりふりかけ しおにくじゃが きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう のりふりかけ ぶたにく なまあげ わかめ しらすぼし	ごはん じゃがいも こんにやく なまあげ あぶら さとう さとう	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり きくらげ	しお しょうゆ うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし す しょうゆ しお	緑黄色野菜 魚介類 625, 22.2
9	水	パン ミートボールとマカロニのカレーに パブリカサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	パン マカロニ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース すりりんご キャベツ もやし あかピーマン きピーマン	チキンスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース カレーこ こしょう す うすくちしょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 海藻類 627, 21.9
10	木	ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ チキンハム	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ いら しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	しょうゆ さけ トウバンジャン しお こしょう	小魚類 果物 646, 27.1
11	金	パン コーンしゅうまい えびとキャベツのソテー フオーガー	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい えび ベーコン ぶたにく	パン あぶら フオー	キャベツ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん もやし きくらげ しらねぎ ほうれんそう にんにく	さけ しお こしょう しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	種実類 いも類 590, 26.4
14	月	おやこどん (ごはん おやこどんのぐ) ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ	ごはん あぶら さとう ごま さとう	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ	魚介類 海藻類 605, 23.8
15	火	ごはん たこカツ こまつなのじゃこあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう たこカツ しらすぼし あぶらあげ	ごはん あぶら さとう そうめん でんぶん	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	肉類 緑黄色野菜 608, 22.6
16	水	パン どうにゅうランチュ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく だいず どうにゅう ひじき ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり にんじん	シチュールウ こしょう しるワイン しょうゆ す しお	種実類 きのご類 643, 26.8
17	木	ごはん とうふチャンブルー あじだんごじる けんさんみかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし あじだんご あぶらあげ むぎみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん けんさんみかんゼリー	もやし こまつな たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお こしょう にほしたし	果物 牛乳・乳製品 642, 25.3
18	金	セルフコロッケバーガー(まるパン けんさんコロッケ ゆでやさしい トンカツソース) トマトとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ポークコロッケ ベーコン とうふ	まるパン あぶら	キャベツ きゅうり トマト たまねぎ とうもろこし きくらげ ほうれんそう	トンカツソース しお チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	種実類 海藻類 594, 21.7
21	月	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ かいそう	ごはん さとう あぶら スーパーおおむぎ さとう ごまあぶら	グリンピース トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	トマトビュレ ケチャップ ハヤシルー しお こしょう あかワイン デミグラスソース しょうゆ す	魚介類 いも類 674, 21.8
22	火	ごはん いわしのかんろに ごもくきんぴら とうふじる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん こんにやく ごま あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	とうがらし しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	緑黄色野菜 果物 641, 25.7
23	水	きなこパン とりにくのトマトに こまつなとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	パン あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう すりりんご こまつな にんじん もやし	しお ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ	卵 海藻類 682, 26.1
24	木	ごはん なまあげのちゅうかに ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが きゅうり	ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ とうがらし	緑黄色野菜 魚介類 644, 24.7
25	金	レーズンパン ナポリタンスパゲッティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう フラングフルト ベーコン ツナ	パン スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ほしごどう たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム	ウスターソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ	きのご類 卵 676, 23.3
28	月	ドライカレーライス (ごはん ドライカレー) コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ごはん スーパーおおむぎ あぶら はくきこ じゃがいも	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ウスターソース カレールウ ケチャップ あかワイン カレーこ コンソメ しょうゆ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	果物 豆・豆製品 653, 21.7
29	火	ごはん いわしのしょうがに ブロッコリーとかまぼこのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とうふ むぎみそ	ごはん ごま さとう	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	しょうゆ す	いも類 小魚類 663, 26.2
30	水	パン マーシャルピーンズ ポトフ いりこのだいずのあまがらめ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー かえりいりこ だいず	パン マーシャルピーンズ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう しょうゆ みりん	緑黄色野菜 果物 673, 28.9

↑ 地産給食週間 ↓

## 今月の給食目標

※都合により献立を変更する場合があります。



### よくかんでたべよう!



よくかんで強い「は」をつくりましょう!!かむことでいろいろなよいことがあります。

