



# スクールランチ

7月 よていになだて 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	
1	木	ごはん ハタハタのなんぼんづけ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ハタハタからあげ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ ピーマン なす たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ す さけ にぼしだし	肉類 緑黄色野菜 604, 20.1
2	金	パン ぶたにくのようふうにこみ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	パン じゃがいも マカロニ さとう あんにと豆腐 3しよくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかんかん ももかん みかんジュース	チキンスープ コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ しお	魚介類 豆・豆製品 670, 23.9
5	月	ごはん ベビーパン ゴーヤーチャンプルー おきなわそばじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ ぶたにく	ごはん あぶら さとう おきなわそば	ベビーパン にがうりにんじん たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	しお うすくちしょうゆ みりん さけ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ しょうゆ しお	種実類 小魚類 624, 25.1
6	火	なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレーシチュー) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく しろはなまめ ツナ	ごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう	トマト にんじん グリンピース すりりんご にんにく たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	ウスターソース カレーこ しお こしょう ケチャップ カレーウ トマトピューレ あかワイン しょうゆ す しお こしょう しょうゆ	果物 海藻類 655, 20.7
7	水	セルフハンバーガー(まるパン ゆでやさい ハンバーグのケチャップに) たなばたスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン うずらたまご	まるパン さとう たなばたゼリー	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん おくら もやし こまつな	しお ケチャップ ウスターソース しろワイン チキンスープ しょうゆ しお こしょう	魚介類 いも類 630, 25.5
8	木	ごはん いわしのみぞれに ゆかりあえ じゃがぶたキムチ	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら こんにやく	キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん にはくさいキムチ	しお みりん しょうゆ さけ	きのこ類 緑黄色野菜 666, 25.3
9	金	ジャージャーめん はるまき ピーマンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ はるまき ツナ	うどん あぶら さとう あぶら フレンチドレッシング	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ きゅうり ほししいたけ しょうが ピーマン もやし にんじん	しょうゆ ケチャップ オイスターソース しお	海藻類 たまご 595, 22.8
12	月	ごはん スタミナなつとう ごまずあえ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく なつとう とりにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし とうがん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ テリベッパーソース す しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	魚介類 果物 617, 25.5
13	火	タコライス(ごはん タコライスのぐ ボイルキャベツ) ABCスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ カレーこ しお ウスターソース ケチャップ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	きのこ類 種実類 645, 23.8
14	水	パン とりにくのねぎソース はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン うずらたまご	パン でんぷん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが しろねぎ こまつな たまねぎ にんじん きくらげ	しょうゆ す チキンスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	豆・豆製品 緑黄色野菜 627, 28.4
15	木	ごはん さばのわふうカレーに やさいのいそあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さばのわふうカレーに のり とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	ごはん さとう とうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	す しょうゆ にぼしだし	いも類 果物 674, 24.6
16	金	パン ミートオムレツ チキンラトウイユ とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	ぎゅうにゅう ミートオムレツ とりにく	パン あぶら とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	たまねぎ なす あかピーマン トマト ズッキーニ さやいんげん にんにく	しお こしょう コンソメ しろワイン	魚介類 種実類 617, 26.8
19	月	ごはん なすいりまーぼー豆腐 もやしす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん なす にはく ほししいたけ しょうが にんにく もやし にんじん だいこん	しょうゆ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	たまご いも類 619, 25.2
20	火	ぎゅうどん (ごはん ぎゅうどんのぐ) ほうれんそうのいたためもの すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ なまあげ	ごはん でんぷん こんにやく あぶら さとう あぶら	ごぼう しろねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	うすくちしょうゆ みりん しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ	海藻類 魚介類 664, 22.2

## 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。

### けんこうてきな せいかつリズムを かんがえよう!

はやね はやおきをして 3しよく きちんとたべましょう

