



スクールランチ

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	水	セルフホットドッグ(せわりパン あらびきポークウインナー ポイルキャベツ) もずくスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう あらびきポークウインナー もずく ベーコン とりにく	パン さとう	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ケチャップ ウスターソース 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 いも類 647, 23.3
2	木	ごはん にくじゃが ささみとひじきのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき とりささみ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん	さけ しょうゆ しょうゆ す	きのご類 果物 626, 22.1
3	金	パン ぶどう くじらのたつたあげ ミネストローネ	ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ ベーコン	パン あぶら じゃがいも シェルマカロニ あぶら	ぶどう にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	コンソメ しお こしょう ケチャップ	緑黄色野菜 海藻類 612, 28.1
6	月	ごはん キムチスープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ	ごはん マロニー	キャベツ はくさいキムチ にんじん えのきたけ たまねぎ なら	さけ こんぶだし しょうゆ す	たまご 乳・乳製品 601, 21.3
7	火	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	ごはん あぶら さとう コールスロートレッシング	にんにく グリンピース トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう あかワイン デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ ハヤシルウ	魚介類 種実類 670, 20.6
8	水	パン とりにくとレバーのカレーふうみ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバーたつたあげ ぶたにく	パン でんぶん あぶら さとう ビーフン	しょうが たまねぎ にんじん もやし ほしいたけ こまつな	さけ みりん しょうゆ カレーこ チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	果物 野菜類 635, 28.5
9	木	ごはん さんまのかんに とうがんのほまいにくあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんまのかんに しらすほし かつおぶし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん	とうがん きゅうり ねりうめ かぼちゃ なす たまねぎ にんじん おくら	にぼしだし	肉類 種実類 634, 24.3
10	金	パン ポークビーンズ ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しろはなまめ	パン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん パセリ	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 しお こしょう しょうゆ	魚介類 果物 595, 25.8
13	月	とりめし 大分県の料理 あつやきたまご うおそうめんじる	ぎゅうにゅう とりにく あつやきたまご とうふ あぶらあげ うおそうめん	ごはん さとう	にんにく ごぼう にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	いも類 緑黄色野菜 605, 25.4
14	火	ごはん なすのマーボー豆腐 こまつなのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ツナ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	にんじん なす ほしいたけ なら しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし にんじん	しょうゆ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	海藻類 たまご 620, 25.0
15	水	パン なし たらのクリームに ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう たら しろはなまめ ぎゅうにゅう ツナ しらすほし	パン じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	なし たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ セロリー たまねぎ	しろワイン チキンスープ シチュールウ こしょう しょうゆ す	肉類 きのご類 608, 25.3
16	木	ごはん いわしのうめに ひじきのいために モロヘイヤのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめに ひじき さつまあげ だいず とりにく なまあげ むぎみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん モロヘイヤ たまねぎ もやし ねぎ	しょうゆ にぼしだし	野菜類 果物 649, 24.9
17	金	にくとうパン にくだんごとやさいのスープに こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	パン くるぎとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	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 しお こしょう	魚介類 小魚類 594, 22.2
21	火	ごはん おつきみゼリー さばのみそに しおこんぶあえ お月見献立 けんちんじる	ぎゅうにゅう さばのみそに しおこんぶ とうふ あぶらあげ	ごはん おつきみゼリー	キャベツ こまつな	しょうゆ こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	種実類 野菜類 647, 22.7
22	水	セルフコロッケパーガー(まるパン れんこんコロッケ ポイルキャベツ) かきたまスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご	パン 地場産給食献立 あぶら じゃがいも	れんこんコロッケ キャベツ しお たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 魚介類 622, 23.4
24	金	ナン ミルメークいちご ビーンズカレー コーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	ナン ミルメークいちご じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく すりりんご	カレールー ウスターソース しょうゆ カレーこ しお こしょう ケチャップ あかワイン しょうゆ す しお こしょう	海藻 乳・乳製品 584, 24.4
27	月	スタミナどん (ごはん スタミナどんのぐ) ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ごはん こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま さとう	にんにく しょうが ほしいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ ごぼう なら ほうれんそう もやし にんじん	みりん しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しょうゆ	たまご 果物 610, 21.1
28	火	ごはん やさいのうまに きりほしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ パイタンスープ しお こしょう	小魚類 きのご類 612, 20.6
29	水	とんこつラーメン はるまき グリーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると はるまき	ちゅうかめん あぶら あぶら さとう アセロラゼリー	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	チキンスープ しお こしょう	緑黄色野菜 豆・豆製品 580, 20.6
30	木	まめツナそぼろどん (ごはん まめツナそぼろ) あいしょうじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず ベーコン とうふ ぎゅうにゅう しろみそ	ごはん さとう さつまいも	えだまめ にんじん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ さけ にぼしだし	果物 きのご類 620, 24.1

今月の給食目標

よいいを はやく じょうずに しょう!

※都合により献立を変更する場合があります。