



スクールランチ

10月 よていにんだて 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	金	パン ぶたにくのトマトに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ しろはなまめ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな しめじ すりりんご だしこん きゅうり	しお こしょう ケチャップ ウスターソース チキンスープ しょうゆ	果物 乳・乳製品 650, 25.6
4	月	ごはん おかかふりかけ ぶりのてりやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき ひじき だいず とりにく なまあげ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こんにやく	にんじん さやいんげん	おかかふりかけ しょうゆ さけ	野菜類 きのこ類 694, 33.1
5	火	ピビンバ (ごはん ピビンバのぐ) わかめスープ 3年社会見学	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご ベーコン 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	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	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 果物 617, 22.9
6	水	パン てりやきチキン やさしいサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく	パン フレンチドレッシング じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にんじん セロリー チンゲンサイ	しょうゆ	豆・豆製品 野菜類 599, 26.0
7	木	どんどうけめし いわしのしょうがに のっぺいじる なしゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あぶらあげ いわしのしょうがに とりにく 鳥取県の料理	ごはん あぶら さとう こんにやく でんぶん なしゼリー	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ さいとも にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん かつおだし こんぶだし うすくちしょうゆ しょうゆ しお	緑黄色野菜 いも類 642, 22.2
8	金	パン スイートポテトシチュー カラフルソテー 2年遠足	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ ぎゅうにゅう チキンハム	パン さつまいも あぶら あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう もやし とうもろこし	しるワイン チキンスープ シチュールウ こしょう しお こしょう しょうゆ	魚介類 果物 646, 25.4
11	月	ごはん ブルーベリーゼリー げんきのでるレバー ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー-たつたあげ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん ブルーベリーゼリー でんぶん あぶら ごま さとう	しょうが にんにく にら たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	さけ うすくちしょうゆ しょうゆ トウバンジャン にぼしだし	小魚類 いも類 710, 28.5
12	火	ごはん こうやとうふのたまごとし ブロッコリーのゆかりあえ 5年自然教室	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ たまご	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん ブロッコリー キャベツ にんじん ゆかり	さけ しお しょうゆ しょうゆ	魚介類 種実類 631, 25.4
13	水	はちみつパン ポトフ フルーツヨーグルト 1年社会見学	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー ヨーグルト	パン はちみつ じゃがいも	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな みかんかん バインかん ももかん	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	海藻類 豆・豆製品 606, 23.8
14	木	ごはん りんご さけのいそふうみ きのこけんちん	ぎゅうにゅう さけ あおりの とりにく とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう さいとも あぶら	りんご しょうが だいこん ごぼう にんじん しめじ えのきたけ まいたけ きくらげ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお	卵 種実類 667, 27.7
15	金	ロールパン ミートスパゲッティ りっちゃんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム こんぶ かつおぶし	ロールパン スパゲッティ あぶら さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん	ケチャップ あかワイン コンソメ しお こしょう しお す うすくちしょうゆ	魚介類 きのこ類 647, 24.6
18	月	ごはん ちぐさやき こまつなのおひたし さつまじる	ぎゅうにゅう ちぐさやき かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ むぎみそ	ごはん さとう さつまいも	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ しょうゆ	果物 種実類 614, 23.5
19	火	ごはん にくどうふ ごまずあえ 4年社会見学	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん こんにやく さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ しお さけ す しょうゆ	いも類 卵 615, 24.4
20	水	パン ミートボールのケチャップに ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ひじき ツナ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり キャベツ	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ	緑黄色野菜 きのこ類 630, 23.5
21	木	ごはん さんまのゆずみそに ささみとやさしいあえもの すましじる	ぎゅうにゅう さんまのゆずみそに とりささみ とうふ	ごはん さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	しょうゆ す しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん しお	いも類 種実類 607, 22.3
22	金	ごもくうどん かぼちゃひきにくフライ だいずサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ かぼちゃひきにくフライ だいず	うどん あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほしいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり みかん	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん しお しょうゆ す しお こしょう	いも類 魚介類 592, 22.7
25	月	ポークカレーライス (ごはん ポークカレーシチュー わかめとコーンのサラダ)	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ チーズ ツナ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが すりりんご キャベツ きゅうり とうもろこし	カレーウウスターソース ケチャップ あかワイン トマトピューレ カレーこ しお こしょう しょうゆ しょうゆ す	果物 卵 693, 22.3
26	火	ごはん はものからあげ 地産産給食 れんごんのきんぴら とうふじる	ぎゅうにゅう はも ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	れんこん にんじん さやいんげん にんじん だいこん こまつな ねぎ	しお こしょう 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 肉類 622, 25.0
27	水	パン チョコパテ ラビオリスープ ごぼうサラダ 6年修学旅行	ぎゅうにゅう ラビオリ ベーコン ロースハム	パン チョコパテ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ ごぼう にんじん きゅうり	チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ	果物 魚介類 620, 21.4
28	木	ごはん だいこんいりまーぼー豆腐 もやしず 6年修学旅行	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 でんぶん さとう	たまねぎ にんじん だいこん ほしいたけ にら 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 うすくちしょうゆ す	緑黄色野菜 卵 611, 24.4
29	金	しよくパン スライスチーズ じゃがいもとベーコンのサラダ たらのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たら とりにく とうにゅう	しよくパン じゃがいも バター	えだまめ えのきたけ パセリ たまねぎ だいこん れんこん にんじん	しお こしょう チキンスープ コンソメ しお しるワイン こしょう	種実類 魚介類 652, 29.0

今月の給食目標

えいようバランスをかんがえてたべよう

- きゅうしょくには たくさんのたべものが つかわれている
- たべものは あかいろ・きいろ・みどりいろのグループにわけられる