



# スクールランチ

11月 よていこんでて

川下小学校



日	曜日	こんでてめい	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 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのものになる)	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	
1	月	ごはん みかん さといもとだいこんのそぼろに りゃんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ チキンハム	ごはん さといも こんにやく さとう でんぷん はるさめ さとう ごまぶら ごま	みかん しょうが だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ す しょうゆ	海藻類 卵 644, 23.1
2	火	ごはん さばのみそに ほうれんそうとしめじのにびたし いなかじる	ぎゅうにゅう さばのみそに しらすぼし とりにく とうふ	ごはん さとう	ほうれんそう しめじ ごぼう れんこん にんじん しろねぎ	しょうゆ さけ 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 果物 611, 26.2
4	木	ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) やさいのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ チキンハム	ごはん こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ キャベツ ごまつな	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しょうゆ	緑黄色野菜 639, 23.5
5	金	パン ビーフシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろはなまめ チーズ ツナ	パン じゃがいも あぶら パター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース すりりんご にんにく マッシュルーム 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 カレーしお トマトピューレ こしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ す こしょう しょうゆ しお	豆・豆製品 小魚類 614, 23.8
8	月	ごはん ししゃもフライ しそひじきあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃもフライ しそひじき ぎゅうにく なまあげ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	さけ しょうゆ	緑黄色野菜 果物 689, 24.6
9	火	ごはん りんご ぶたにくのガーリックいため かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ むぎみそ	ごはん ごまあぶら	りんご キャベツ たまねぎ にんじん にんにく かぶ はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうゆ しお こしょう にぼしだし	いも類 魚介類 601, 24.3
10	水	パン いわしのアンダレード ミネストローネ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	パン でんぷん あぶら さとう パンこ じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト ほうれんそう にんにく	ウスターソース ケチャップ コンソメ しお こしょう	卵 海藻類 603, 27.8
11	木	ごはん はっぼうさい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご チキンハム	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう うすくちしょうゆ す	果物 豆・豆製品 600, 22.9
12	金	パン チョコパテ チキンとマカロニのクリームに いかとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ぎゅうにゅう いか	パン チョコパテ マカロニ あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	しろワイン チキンスープ シチュールウ こしょう す しお こしょう しょうゆ	魚介類 緑黄色野菜 660, 26.8
16	火	ごはん たまごやき ほうれんそうのしらあえ はもだんごじる	ぎゅうにゅう たまごやき とうふ はもつみれ あぶらあげ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお さけ みりん	いも類 きのこ類 608, 30.8
17	水	パン けんさんりんごゼリー ぎょうぎメンチカツ ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう ぎょうぎメンチカツ とりにく だいたず	パン あぶら	けんさんりんごゼリー かぶ たまねぎ にんじん はくさい こまつな	チキンスープ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	魚介類 種実類 622, 27.9
18	木	ごはん さんまのかんろに ゆずきちあえ おおひら	ぎゅうにゅう さんまのかんろに とりにく なまあげ こうやどうふ	ごはん さとう ごま こんにやく あぶら さとう さといも	こまつな もやし にんじん ゆずきちかじゅう ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	うすくちしょうゆ しょうゆ みりん	海藻類 果物 682, 27.9
19	金	セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ボイルキャベツ) かきたまスープ	ぎゅうにゅう けんさんハンバーガー ベーコン たまご	まるパン さとう じゃがいも	キャベツ 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 しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 豆・豆製品 639, 28.9
22	月	ごはん いわしのうめに はくさいのおかかあえ けんちょう	ぎゅうにゅう いわしのうめに かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう さとう あぶら さといも	はくさい こまつな だいこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ	種実類 野菜 662, 28.4
24	水	パン ミルメークコーヒー ナポリタンスパゲッティ だいたずのマヨサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン だいたず	パン ミルメークコーヒー スパゲッティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ウスターソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	魚介類 いも類 662, 24.3
25	木	きのこカレーライス (ごはん きのこカレーシチュー) やさいのごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ チーズ しらすぼし	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	にんじん にんにく すりりんご たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	トマトピューレ しお こしょう しょうゆ あかワイン カレールー ウスターソース カレーこ ケチャップ しょうゆ	海藻類 果物 652, 22.6
26	金	パン いちご&マーガリン にくだんごとはくさいのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール とうふ ロースハム	パン いちご&マーガリン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり にんじん	チキンスープ しょうゆ しお こしょう しお こしょう	卵 きのこ類 603, 22.9
29	月	ごはん みかん おでん こまつなのいそあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご やさいなま(ねりもの) こんぶ のり	ごはん さといも こんにやく さとう さとう	みかん にんじん だいこん こまつな もやし にんじん	かつおだし しょうゆ さけ しょうゆ	種実類 きのこ類 605, 23.3
30	火	ごはん さんまのあげびたし ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ むぎみそ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま さとう	しょうが ブロッコリー はくさい だいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん しょうゆ にぼしだし	果物 乳・乳製品 696, 25.3

↑ 給食週間 ↓

## 今月の給食目標

# ぎょうぎよく食べよう



- 姿勢をよくして食べる。箸を正しく持って食べる。
- 放送が始まったら、聞きながら食べる。終わりのチャイムがなるまでは遊ばない。



※都合により献立を変更することがあります