



スクールランチ

12月 よていにとだて

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	水	パン りんご はくさいのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン ぎゅうにゅう ひじき ツナ	パン さつまいも あぶら あぶら さとう	りんご たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ぎゅうり だいこん	チキンスープ シチュールウ こしょう しょうゆ す しお	種実類 たまご 616.21.9
2	木	ごはん さばのわふうカレーに きんぴらごぼう みぞれじる	ぎゅうにゅう さばのわふうカレーに とりにく とろふ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん かつおだし うすくちしょうゆ さけ しお	果物 海藻類 653.25.1
3	金	パン りんごジャム ぶたにくのトマトに ほうれんそうとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	パン りんごジャム じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー すりりんご ほうれんそう キャベツ	チキンスープ しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	魚介類 豆・豆製品 617.25.2
6	月	ごはん きりたんぼなべ れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とろふ きりたんぼ ハム	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	はくさい しろねぎ ごぼう にんじん まいたけ こまつな れんこん きゅうり	しょうゆ さけ しお かつおだし こんぶだし しょうゆ	いも類 乳・乳製品 646.22.8
7	火	ごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのあまずあえ さつまいものみそじる	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あぶらあげ とろふ むぎみそ	ごはん ごま さとう さつまいも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	す うすくちしょうゆ にぼしだし	肉類 果物 623.22.7
8	水	パン オムレツ ジャーマンポテト トマトスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく ひよこめ	パン じゃがいも バター マカロニ あぶら	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ はくさい こまつな トマト	しお こしょう チキンスープ ケチャップ コンソメ しお こしょう	きのこ類 豆・豆製品 590.24.9
9	木	ポークカレーライス (ごはん ポークカレーシチュー) いわくにあかだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく しろはなまめ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん グリンピース いわくにあかだいこん きゅうり にんじん	トマトピューレ カーニ せしお こしょう ケチャップ カレーウ ウスターソース あかワイン しょうゆ す うすくちしょうゆ	魚介類 果物 640.21.8
10	金	にこうどん ホキのてんぷら こまつなのいためもの おからケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ ホキのてんぷら チキンハム	うどん さとう あぶら あぶら おからケーキ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな とうもろこし にんじん キャベツ	しょうゆ さけ こんぶだし かつおだし みりん しお しょうゆ しお こしょう	いも類 小魚類 579.26.1
13	月	ごはん みかん ぶたにくのしょうがやき いしかりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とろふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	みかん たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん にんじん ねぎ	みりん しょうゆ さけ さけ にぼしだし	緑黄色野菜 種実類 656.28.4
14	火	ごはん チキンチレンこん かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とろふ	ごはん でんぶん あぶら さとう でんぶん	れんこん えだまめ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	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	魚介類 果物 629.26.7
15	水	パン チョコパテ てづくりにくだんごスープ ほうれんそうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず たまご とろふ	パン チョコパテ パンこ	たまねぎ はくさい にんじん みずな ほうれんそう キャベツ	しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ	乳・乳製品 きのこ類 600.26.5
16	木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに やさしいのそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま さとう	ゆかり しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	みりん しょうゆ す しょうゆ	卵 果物 611.22.5
17	金	はちみつパン クリスマスケーキ わかどりのハーブやき ブロッコリーサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき	パン はちみつ クリスマスケーキ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	わふうドレッシング チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 633.29.1
20	月	ごはん おやこに はずのさんばい	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう さやいんげん れんこん にんじん	さけ しょうゆ さけ しお す うすくちしょうゆ しお	緑黄色野菜 海藻類 643.25.7
21	火	ごはん いわしのみぞれに はくさいのおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに かつおぶし ぶたにく とろふ むぎみそ	ごはん さとう さつまいも こんにやく	はくさい こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ にぼしだし	種実類 卵 603.25.4
22	水	こくとうパン かぼちゃのシチュー だいこんとみずなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	パン くるざとう じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん みずな	チキンスープ シチュールウ こしょう す しお しょうゆ うすくちしょうゆ	豆・豆製品 魚介類 623.23.7
23	木	ごはん キムチなべ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ むぎみそ あかみそ とりささみ	ごはん マロニー ごま さとう ごまあぶら	はくさい はくさいキムチ にんじん えのきたけ たまねぎ なら ほうれんそう もやし にんじん	さけ こんぶだし しょうゆ す	いも類 果物 600.24.1
24	金	セルフホットドッグ(せわりパン ポイルキャベツ ポークウインナー) はるさめスープ	ぎゅうにゅう ポークウインナー ベーコン	パン さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ はくさい こまつな	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう コンソメ	野菜 豆・豆製品 613.22.1

今月の給食目標

あとかたづけをたたくししよう



- 給食の後片付けを早くする。
- ふきんをきれいに洗って干す。
- 給食当番は、決められた通りに食器、食缶、残飯等の整理をする。



※ 都合により献立を変更することがあります。