

# スクールランチ

4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	
10 金	パン さけチーズフライ アスパラガスのマヨサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう さけチーズフライ チキンハム ベーコン	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ABCマカロニ じゃがいも	アスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 海藻 664, 28.9
13 月	カレーライス (ごはん カレーシチュー) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ かいそうミックス	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	グリーンピース にんにく しょうが すりりんご たまねぎ にんじん しろいんげんまめ きゅうり キャベツ	カレーこ しお こしょう ケチャップ あかワイン カレールウ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ	卵 青菜 677, 22.4
14 火	はちみつパン ミートボールのケチャップに こまつなとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ミートボール だいず ベーコン	パン はちみつ マカロニ じゃがいも あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム こまつな とうもろこし キャベツ	ケチャップ ウスターソース こしょう しょうゆ しお こしょう	果物 魚介類 647, 23.3
15 水	ちらしずし とりのてりやき すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ きんしたまご とりのてりやき とうふ わかめ なた	ごはん さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	す しお しょうゆ 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 緑黄色野菜 696, 27.0
16 木	ごはん あじのなんばんづけ はるキャベツのみそじる	ぎゅうにゅう あじ なまあげ むぎみそ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ す さけ にぼしだし	果物 卵 635, 24.6
17 金	こくとうパン やさいのスープに れんこんのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ウインナー チキンハム	パン こくとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ なのはな れんこん きゅうり	チキンスープ うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう しょうゆ	海藻 青菜 637, 23.7
20 月	ごはん はるキャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あかみそ とうふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	しょうゆ さけ こんぶだし かつおだし しょうゆ うすくちしょうゆ しお	乳・乳製品 いも類 601, 24.4
21 火	てんぷらうどん (うどん えびいかかきあげ) ようふうしらあえ おからケーキ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ えびいかかきあげ ロースハム とうふ	うどん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ おからケーキ	はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ にんじん	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ す しお	きのこ類 果物 620, 24.9
22 水	ごはん いちご かしのすきやき もみうり	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ わかめ しらすぼし	ごはん しらす あぶら さとう ごま さとう	いちご にんじん たまねぎ えのきたけ さいたまいけ しろねぎ きゅうり にんじん	さけ みりん しょうゆ とうがらし しお す しょうゆ しお	種実類 いも類 605, 22.5
23 木	ごはん さばのみそに ゆかりあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう さばのみそに とうふ わかめ	ごはん	きゅうり キャベツ ゆかり たけのこ えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	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	肉類 乳・乳製品 584, 22.4
24 金	パン チョコパテ とりにくとペンネのクリームに はなっこりーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう ツナ	パン ペンネ あぶら バター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はなっこりー とうもろこし きゅうり キャベツ	チョコパテ チキンスープ しお こしょう す うすくちしょうゆ しお こしょう	小魚類 果物 695, 27.0
27 月	たけのごはん いわしのうめに たまねぎのみそじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのうめに とうふ むぎみそ	ごはん さとう あぶら	たけのこ にんじん グリンピース ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しお にぼしだし	青菜 卵 653, 24.3
28 火	けんさんチキンカツバーガー(まるパン けんさんチキンカツ ゆでやさい) やさいスープ	ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ ベーコン だいず	まるパン あぶら ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん もやし きくらげ ほうれんそう	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	海藻 魚介類 623, 25.6
30 木	ごはん オレンジ まーぼーどうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ とりささみ	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	オレンジ たまねぎ にんじん はくさい いら ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ す	いも類 小魚類 668, 27.7

※都合により献立を変更することがあります。

## 今月の給食目標

きまいを まもって じゅんび・あとかたづけを しよう!

