



スクールランチ

5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	
7	木	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	ごはん さとう あぶら じゃがいも あぶら さとう	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 こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	しお こしょう あかワイン ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ デミグラスソース す しお こしょう しょうゆ	果物 豆・豆製品 661, 20.4
8	金	パン かしわもち ポークビーンズ はるやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース アスバラガス たけのこ にんじん キャベツ	かしわもち 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 しょうゆ しお こしょう	魚介類 種実類 659, 25.3
11	月	ピビンバ (ごはん ビビンバのぐ) わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ たまご ベーコン 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 ごまあぶら	ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ オレンジ	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	きのこ類 野菜 622, 21.3
12	火	パン いちご&マーガリン わかどりのハーブやき ほうれんそうとコーンのソテー レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき きぬごしどうふ ベーコン かんてん	パン バター マカロニ ごまあぶら でんぶん	キャベツ ほうれんそう とうもろこし しょうが トマト たまねぎ レタス ほししいたけ	いちご&マーガリン しお こしょう しょうゆ しょうゆ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう	小魚類 果物 657, 30.1
13	水	ごはん さわらのカレーたつたあげ きゅうりのとさづけ とんじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく とうふ むぎみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく	しょうが きゅうり きくらげ ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	しょうゆ さけ カレーこ しょうゆ	海藻類 たまご 666, 27.7
14	木	わかめごはん やさいのうまに かまぼことキャベツのごまずあえ バナナ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なまあげ こんぶ かまぼこ	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 キャベツ きゅうり バナナ	しょうゆ しお さけ しょうゆ す	魚介類 種実類 654, 23.3
15	金	セルフハンバーガー(まるパン ゆでやさい ハンバーグのケチャップに) ミルクスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	まるパン さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	しお ケチャップ ウスターソース チキンスープ コンソメ しお こしょう	海藻類 豆・豆製品 602, 28.0
18	月	ごはん けんさんたまごやき ひじきのいために あじだんごじる 地場産給食	ぎゅうにゅう けんさんたまごやき ひじき あぶらあげ だいず あじだんご とうふ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし こんぶだし さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお	野菜類 いも類 617, 26.7
19	火	さんさいうどん かつおフライ ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ かつおフライ チキンハム	うどん あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん さんさいミックス ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	みりん しお こんぶだし かつおだし しょうゆ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ はちみつレモンゼリー	きのこ類 豆・豆製品 593, 26.5
20	水	ごはん かんこくふうにくじゃが いかとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか	ごはん ごまあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	やきにくのたれ さけ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ	果物 きのこ類 661, 23.6
21	木	ごはん とうふチャンプルー みそしる おからケーキ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし なまあげ わかめ むぎみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	もやし こまつな たまねぎ たけのこ さやえんどう	しょうゆ しお こしょう にぼしだし おからケーキ	野菜類 魚介類 677, 24.7
22	金	こくとうパン いわしのトマトに さきみとコーンのあえもの ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう いわしのトマトに とりさきみ ベーコン	パン ころざとう あぶら さとう	こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリー パセリ	しお す しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 果物 629, 25.6
25	月	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのあん) りゃんぼん	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく えび いか チキンハム	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	さやえんどう こまつな きくらげ しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり キャベツ にんじん	チキンスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ す	乳・乳製品 海藻類 626, 26.2
26	火	パン アセロラゼリー さけのクリームに ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう さけ だいず ぎゅうにゅう ひじき ツナ	パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ ごま	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり キャベツ	しろワイン チキンスープ しお こしょう ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	たまご 果物 647, 27.2
27	水	ポークカレーライス (ごはん ポークカレーシチュー) フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら しらたまもち	グリンピース 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 パイナップル もも みかん	カレーこ しお こしょう あかワイン しょうゆ カレーウ ウスターソース トマトピューレ ケチャップ オレンジジュース	魚介類 野菜 736, 20.3
28	木	ごはん さばのみそに そくせきづけ はっばいじる	ぎゅうにゅう さばのみそに しそこんぶ あぶらあげ とうふ	ごはん じゃがいも こんにやく ふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	肉類 種実類 630, 23.1
29	金	アップルパン ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	パン スパゲティ あぶら さとう	ドライアップル たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	ウスターソース ケチャップ しお こしょう ノンエッグマヨネーズ す しお こしょう	豆・豆製品 海藻類 660, 22.5

今月の給食目標

※都合により献立を変更することがあります。

あさごはんを しっかり たべよう!