



スクールランチ

6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 | 月 | ピビンバ (ごはん ピビンバのぐ) わかめスープ | ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく あかみそ ベーコン わかめ | ごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう 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 | トウバンジャン みりん さけ しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう | 魚介類 果物 606, 20.9 |
| 2 | 火 | ココアパン タラとペンネのクリームに ごまじゃこサラダ | ぎゅうにゅう たら だいず ぎゅうにゅう | パン ペンネ あぶら バター はくりきこ | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース | ココア しろワイン チキンスープ しお こしょう しょうゆ す | 海藻類 緑黄色野菜 632, 28.6 |
| 3 | 水 | キムタクごはん いわしのうめに とうふとはくさいのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに とうふ あぶらあげ むぎみそ | ごはん ごまあぶら さとう | はくさいキムチ たくあん たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ | しょうゆ さけ みりん にぼしだし | いも類 乳・乳製品 609, 23.9 |
| 4 | 木 | ごはん かみかみ献立 とりにくとごぼうのうまに | ぎゅうにゅう だいず かえりいりこ とりにく なまあげ こんにやく | ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう | ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ | しょうゆ みりん しょうゆ みりん さけ しお | 種実類 果物 652, 26.5 |
| 5 | 金 | パン ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト レタスとトマトのスープ | ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ ベーコン きぬごしとうふ ハム かんてん | パン じゃがいも バター マカロニ ごまあぶら でんぶん | たまねぎ パセリ しょうが トマト たまねぎ レタス ほししいたけ | しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう | 緑黄色野菜 小魚類 623, 25.9 |
| 8 | 月 | 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 あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう | グリンピース にんじん トマト にんにく たまねぎ 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 デミグラスソース トマトピューレ ケチャップ ハヤシルー す しお こしょう しょうゆ | 魚介類 乳・乳製品 661, 20.4 |
| 9 | 火 | とんこつラーメン はるまき グリーンサラダ フルーツあんじん | ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なたと はるまき | ちゅうかめん あぶら | たまねぎ にんじん もやし ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ | パイタンスープ しお こしょう わふうドレッシング フルーツあんじん | きのこ類 野菜類 613, 22.8 |
| 10 | 水 | ごはん こうやとうふのたまごとし きゅうりとわかめのすのもの | ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ たまご わかめ しらすぼし | ごはん じゃがいも こんにやく さとう | たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり きくらげ | さけ しょうゆ しお す しょうゆ しお | 果物 魚介類 592, 24.2 |
| 11 | 木 | ごはん さんまのしょうがに ほうれんそうのごまあえ すまじる | ぎゅうにゅう さんまのしょうがに とりにく とうふ わかめ | ごはん ごま さとう | ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ | 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 | 卵 いも類 613, 26.8 |
| 12 | 金 | パン ミートボールとマカロニのカレー こまつなとハムのソテー | ぎゅうにゅう ミートボール | パン マカロニ じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース すりりんご こまつな キャベツ とうもろこし | チキンスープ カレールウ カレーご ウスターソース ケチャップ こしょう しょうゆ しお こしょう | きのこ類 豆・豆製品 644, 23.9 |
| 15 | 月 | ごはん みかんゼリー チキンチキンごぼう けんちんじる | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ | ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも | ごぼう えだまめ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ | みかんゼリー しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお | 緑黄色野菜 魚介類 690, 25.6 |
| 16 | 火 | こくとうパン ポークビーンズ ひじきのマリネ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき ツナ | パン くらさとう じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり | 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 す しお | 卵 小魚類 626, 23.7 |
| 17 | 水 | ごはん あじのしおやき やさいのあますあえ たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう あじのしおやき とうふ わかめ むぎみそ | ごはん ごま さとう じゃがいも | にんじん きゅうり もやし たまねぎ にんじん こまつな ねぎ | しょうゆ す にぼしだし | 肉類 果物 613, 26.6 |
| 18 | 木 | ごはん おかかふりかけ こまつなとちくわのじゃこあえ けんちょう | ぎゅうにゅう ちくわ しらすぼし とりにく とうふ あぶらあげ | ごはん さとう さとう あぶら | こまつな もやし だいこん にんじん ほししいたけ | おかかふりかけ しょうゆ しょうゆ さけ | 種実類 いも類 626, 26.0 |
| 19 | 金 | けんさんチキンカツパーガー (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 | 海藻類 卵 623, 25.6 |
| 22 | 月 | ごはん まーぼーとうふ ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ とりさきみ | 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 | たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら 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 果物 652, 27.3 |
| 23 | 火 | てんぷらうどん (うどん エビイカかきあげ) きんぴらごぼう マーラーカオ | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ エビイカかきあげ こんにやく ごまあぶら さとう ごま | うどん あぶら こんにやく | はくさい にんじん ほうれんそう ごぼう にんじん さやいんげん | こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん マーラーカオ | 野菜類 乳・乳製品 665, 22.9 |
| 24 | 水 | ぶたどん (ごはん ぶたどんのぐ) だいこんとツナのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ ツナ | ごはん こんにやく あぶら さとう ごま あぶら さとう | たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ だいこん こまつな | しょうゆ うすくちしょうゆ みりん す しお うすくちしょうゆ | 魚介類 海藻類 641, 23.7 |
| 25 | 木 | ごはん さばのてりやき キャベツのうめがつおあえ とんじる | ぎゅうにゅう さばのてりやき かつおぶし ぶたにく とうふ むぎみそ | ごはん さとう こんにやく | キャベツ きゅうり ねぎうめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ | しょうゆ | きのこ類 いも類 648, 28.9 |
| 26 | 金 | パン ビーフンチャー カラフルサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ | パン じゃがいも あぶら バター はくりきこ | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく すりりんご キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン | ウスターソース トマトピューレ ケチャップ カレー しお こしょう あかワイン しょうゆ す うすくちしょうゆ しお こしょう | 豆・豆製品 緑黄色野菜 639, 22.3 |
| 29 | 月 | ごはん なす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 | なす ピーマン 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 | いも類 果物 616, 25.1 |
| 30 | 火 | パン ビーフン チンゲンサイのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン | パン ビーフン あぶら ごまあぶら | ドライパン たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ | さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし みりん こしょう | 海藻類 卵 619, 23.6 |

今月の給食目標



よくかんで食べよう!



よくかんで強い「は」をつくりましょう!!かむことでいろいろなよいことがあります。



*都合により献立を変更する場合があります。