



スクールランチ

7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	水	たこめし いわしのうめに とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ いわしのうめに とりにく とうふ	ごはん でんぷん	にんじん とうがん たまねぎ にんじん こまつな しょうが	しょうゆ さけ みりん かつおだし ごんふだし しょうゆ しお	緑黄色野菜 いも類 612, 27.6
2	木	ごはん れいとうパン ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご かつおぶし もずく ベーコン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	れいとうパン もやし ゴーヤ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう	小魚類 632, 21.9
3	金	ジャージャーめん かほちやひきにくフライ やさいのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく むぎみそ かほちやひきにくフライ ツナ	うどん あぶら さとう あぶら ごま あぶら さとう	えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ ケチャップ しお	海藻類 たまご 618, 24.5
6	月	ごはん チンジャオロース ビーフンごもくじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ベーコン かまぼこ	ごはん でんぷん さとう ビーフン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ きくらげ ほししいたけ	さけ しょうゆ チキンスープ しょうゆ しお こしょう	乳製品 豆・豆製品 627, 21.6
7	火	パン おほしさまタルト ほしのハンバーグケチャップに チーズサラダ たなばた献立 そうめんスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ とりにく あぶらあげ	パン さとう あぶら さとう そうめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	おほしさまタルト ケチャップ ウスターソース す うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ しょうゆ しお	緑黄色野菜 魚介類 736, 29.2
8	水	なつやさいカレーライス (ごはん なつやさいカレーシチュー) わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ わかめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	トマト にんじん グリンピース にんにく たまねぎ なす かほちや ピーマン しろいんげんまめ すりりんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ウスターソース カレーこ ケチャップ こしょう カレーウ トマトビュレ あかワイン しょうゆ しお	きのこ類 小魚類 665, 21.2
9	木	ごはん なつとうみそ やさいのうまに	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あかみそ とりにく なまあげ こんぶ	ごはん さとう こんぶにやく じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ みりん しょうゆ しお さけ	種実類 野菜 656, 23.9
10	金	パン しろみざかなのこうそうフライ ささみとやさいのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろみざかなのこうそうフライ とりささみ ベーコン	パン あぶら じゃがいも マカロニ	こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト にんにく	わふうドレッシング コンソメ しお こしょう	豆・豆製品 果物 632, 26.6
13	月	ごはん れいとうみかん ぶたキムチ スタミナじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ むぎみそ	ごはん さとう じゃがいも	れいとうみかん はぐいキムチ たまねぎ にんじん たら キャベツ モロヘイヤ たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお みりん にぼしだし	魚介類 種実類 682, 25.7
14	火	はちみつパン ペスカトーレ やさいソテー	ぎゅうにゅう ベーコン えび いか チキンハム	パン はちみつ スパゲッティ バター オリーブあぶら あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ にんじん ピーマン	しろワイン しお こしょう しお こしょう しょうゆ	きのこ類 いも類 603, 27.1
15	水	おやこどんぶり (ごはん おやこどんぶりのぐ) ほうれんそうのごまあえ ゆずきちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ	ごはん あぶら さとう ごま さとう	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし にんじん	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ ゆずきちゼリー	乳・乳製品 小魚類 664, 24.0
16	木	ごはん さばのわふうカレーに うめこんぶあえ なすのみそじる	ぎゅうにゅう さばのわふうカレーに しおこんぶ とうふ わかめ むぎみそ	ごはん パン	きゅうり だいこん ねりうめ なす たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ にぼしだし	いも類 種実類 652, 23.5
17	金	パン わかどりのハーブやき ピーマンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき ツナ ベーコン	パン ABCマカロニ じゃがいも	ピーマン にんじん もやし たまねぎ にんじん こまつな	フレンチドレッシング チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	野菜 豆・豆製品 605, 29.3
20	月	まめツナそぼろごはん (ごはん まめツナそぼろ) かほちやのみそじる わらびもち	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず あぶらあげ わかめ むぎみそ	ごはん さとう	えだまめ にんじん しょうが かほちや たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ にぼしだし わらびもち	海藻類 果物 643, 23.3
21	火	しよくパン ミートソース ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず えび ベーコン レンズまめ	しよくパン パンこ さとう あぶら ラビオリ	たまねぎ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	野菜 小魚類 628, 29.1
22	水	ごはん おかかふりかけ なまあげのそぼろに ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	おかかふりかけ みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ ブルーベリーゼリー	たまご 海藻類 661, 22.7
27	月	ごはん とうふのくずに あんじんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら でんぷん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しょうが みかんかん ももかん オレンジジュース	しょうゆ うすくちしょうゆ ウスターソース ちゅうかだし しお さけ	魚介類 種実類 631, 20.5
28	火	パン とうにゅうパンナコッタ(いちご) ツナオムレツ チキンラトウイユ	ぎゅうにゅう ツナオムレツ とりにく	パン あぶら	たまねぎ なす あかピーマン トマト ズッキーニ にんにく	しお こしょう コンソメ しろワイン	野菜 いも類 632, 32.1
29	水	ごはん さんまのかほすレモンに ぶたじゃが	ぎゅうにゅう さんまのかほすレモンに ぶたにく なまあげ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	さけ しょうゆ	きのこ類 728, 26.1
30	木	ごはん なすのマーボーとうふ ミルクメークムース(コーヒー)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ たら しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン	野菜 魚介類 668, 25.6
31	金	こくとうパン ミートボールのケチャップに れいとうピーチ	ぎゅうにゅう ミートボール だいず	パン くらざとう マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム れいとうピーチ	ケチャップ ウスターソース こしょう	たまご 緑黄色野菜 642, 22.0

今日の給食目標

※都合により献立を変更する場合があります。

けんこうてきな せいかつリズムを かんがえよう!

はやね はやおきをして 3しょく きちんとたべましょう

