



スクールランチ

9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	
1	火	セルフフィッシュバーガー(まるパン フィッシュポーション ゆでやさい マヨネーズ) トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう フィッシュポーション きぬごしどうふ ロースハム たまご	まるパン マヨネーズ あぶら でんぶん	ぎゅうり キャベツ トマト たまねぎ レタス ほししいたけ	しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	緑黄色野菜 海藻 624, 30.0
2	水	ごはん とりにくとごぼうのうまに キャベツのあますあえ てづくりじゃこふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ	ごはん こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんじん	しょうゆ しお さけ しょうゆ す しょうゆ みりん	果物 きのこ類 638, 23.3
3	木	タコライス(ごはん タコライスのぐ ボイルキャベツ) よくばりスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン えび ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	しょうゆ カレーこ しお ウスターソース ケチャップ しろワイン チキンスープ しお こしょう	魚介類 種実類 649, 26.6
4	金	パン ぶどう チキンピーンズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	パン じゃがいも さとう	ぶどう たまねぎ にんじん グリンピース	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	たまご 緑黄色野菜 623, 25.0
7	月	こまつなのソテー ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) コールスローサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう	グリンピース マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	トマトピューレ ケチャップ ハヤシルウ しお こしょう あかワイン チミグラスソース コールスロートレッシング	いも 魚介類 713, 23.6
8	火	うどん ホキのてんぷら じゃがいもとベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ あぶらあげ ホキのてんぷら ベーコン	うどん あぶら じゃがいも バター	はくさい にんじん しめじ ねぎ えだまめ	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しお こしょう	果物 野菜 586, 26.0
9	水	くりごはん いわしのかんろに なすとかぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしのかんろに とうふ むぎみそ	くり ごはん	にんじん しめじ	しょうゆ さけ しお にぼしだし	種実類 肉類 624, 23.0
10	木	ごはん アセロラゼリー ぶたキムチ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん アセロラゼリー ごま ごまあぶら じゃがいも ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん たら じゃがいも たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお みりん チキンスープ しょうゆ しお こしょう	乳・乳製品 魚介類 622, 21.2
11	金	レーズンパン ぶたにくのトマトに いかとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら	ほしぶどう たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ すりりんご キャベツ きゅうり	ケチャップ ウスターソース しお こしょう チキンスープ す しお こしょう しょうゆ	たまご 海藻 642, 26.1
14	月	ごはん さばのみそに たくあんあえ はちはいじる	ぎゅうにゅう さばのみそに あぶらあげ とうふ	ごはん ごま こんにやく ふ	たくあん キャベツ きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	いも 野菜 622, 23.4
15	火	こくとうパン にくだんごとやさいのスープに ごぼうのドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご	パン くるぎとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	チキンスープ コンソメ しお うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ す しお こしょう	果物 魚介類 597, 22.4
16	水	ごはん あじフライ ひじきのいために ふるさとみそじる	ぎゅうにゅう あじフライ ひじき あぶらあげ だいず とうふ むぎみそ	ごはん あぶら あぶら さとう	さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん なす こまつな ねぎ	しょうゆ にぼしだし	いも きのこ類 619, 23.9
17	木	ごはん なし なすのマーボーどうふ こまつなのナムル	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 でんぶん	なし 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 しょうゆ	たまご 海藻類 649, 25.6
18	金	パン ミートオムレツ おちやまめ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ	パン さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	しお まつちや コンソメ しお こしょう ケチャップ	野菜 きのこ類 627, 25.8
23	水	とりにくとときのこのカレーライス (ごはん とりにくとときのこのカレーチュー) ゆずきちサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん すりりんご マッシュルーム グリンピース にんにく こまつな もやし キャベツ ゆずきちかじゅう	カレールウ ウスターソース あかワイン しょうゆ トマトピューレ カレーこ しお こしょう ケチャップ す うすくちしょうゆ	豆・豆製品 果物 668, 21.2
24	木	スタミナどん (ごはん スタミナどんのぐ) そうめんじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら こんにやく さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ たら なす にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ しお しょうゆ うすくちしょうゆ 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 乳・乳製品 646, 22.2
25	金	パン さけとさつまいものクリームに たまごとほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう たまご	パン さつまいも あぶら バター はくりきこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ほうれんそう キャベツ	しお こしょう チキンスープ しお こしょう しょうゆ	果物 小魚類 654, 28.0
28	月	わかめごはん なし しおにくじゃが さきみとキャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ とりにく さきみ	ごはん じゃがいもこんにやく さとう	なし にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ もやし にんじん	しお しょうゆ うすくちしょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ す	たまご きのこ類 637, 23.8
29	火	パン チキンナゲット マカロニサラダ ミルクスープ	ぎゅうにゅう チキンナゲット	パン あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム ほうれんそう	マヨネーズ しお こしょう チキンスープ しお こしょう	豆・豆製品 種実類 657, 24.4
30	水	ごはん さんまのしおやき きりぼしだいこんのごますあえ とんじる	ぎゅうにゅう さんまのしおやき	ごはん ごま さとう こんにやく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	す しょうゆ	緑黄色野菜 いも類 683, 29.8

重陽の節句献立

地場産給食献立

今月の給食目標

よいいを はやく じょうずに しょう!

※都合により献立を変更する場合があります。