



スクールランチ

11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
		血や肉になる 赤色食品	熱や力のもとになる 黄色食品	体の調子を整える 緑色食品	その他の食品	
2月	ごはん にくどうふ はずのさんばい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ あぶらあげ	ごはん こんにやく さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ れんこん にんじん	しょうゆ しお さけ す うすくちしょうゆ しお	海藻類 果物 649, 24.5
4水	ごはん りんご ぶたにくのガーリックいため もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ もずく ベーコン	ごはん ごまあぶら じゃがいも	りんご キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく 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	卵 小魚類 626, 21.2
5木	ごはん さばのわふうカレーに かみかみあえ こんさいじる かみかみ献立	ぎゅうにゅう さばのわふうカレーに いか とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう こんにやく	きゅうり もやし にんじん にんじん れんこん ごぼう しめじ ねぎ	しょうゆ す こんぶだし かつおだし しょうゆ さけ しお	緑黄色野菜 種実類 688, 27.9
6金	きなこパン ポトフ いりことだいずのあまがらめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウインナー	パン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん パセリ	しお チキンスープ しょうゆ コンソメ うすくちしょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん	野菜類 きのこ類 657, 29.8
9月	こぎつねごはん あつやきたまご さんべいじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつやきたまご さけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん えだまめ しょうが だいこん にんじん しろねぎ	みりん さけ しょうゆ しお さけ こんぶだし うすくちしょうゆ しお	緑黄色野菜 果物 635, 28.7
10火	てんぷらうどん (うどん エビイカかきあげ) ごまマヨネーズあえ スイートポテト	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 ツナ	うどん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう スイートポテト	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	こんぶだし かつおだし しょうゆ みりん しお しょうゆ	豆・豆製品 卵 608, 22.7
11水	ごはん まーぼーどうふ もやしす	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん 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 にんじん だいこん もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ	魚介類 いも類 636, 26.8
12木	ごはん いわしのかんろに うのはなのいりに さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに おから とりにく あぶらあげ ちくわ むぎみそ わかめ	ごはん こんにやく あぶら さとう さつまいも	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい	しょうゆ さけ にぼしだし	種実類 たまご 675, 25.1
13金	パン ミルメークコーヒー てづくりにくだんごスープ チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず たまご どうふ ベーコン	パン ミルメークコーヒー パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ はくさい にんじん みずな チンゲンサイ もやし とうもろこし	しお こしょう しょうゆ しお こしょう しょうゆ	果物 きのこ類 605, 25.8
16月	ごはん けんさんあじのしおやき こまつなごまあえ けんちょう	ぎゅうにゅう あじのしおやき とりにく どうふ あぶらあげ	ごはん ごま さとう さといも さとう あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ さけ	海藻類 緑黄色野菜 680, 31.9
17火	パン みかん かぶのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ひじき ツナ	パン じゃがいも あぶら はくりきこ バター あぶら さとう	みかん かぶ たまねぎ ほうれんそう にんじん しろいんげんまめ きゅうり だいこん	チキンスープ しお こしょう す しお しょうゆ	豆・豆製品 種実類 636, 24.4
18水	ごはん とりのからあげ れんこんきんぴら じばさんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく どうふ むぎみそ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	れんこん にんじん さやいんげん はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん にぼしだし	魚介類 乳・乳製品 688, 25.3
19木	ごはん けんさんのりつくだに おおひら やまぐち 郷土料理の日	ぎゅうにゅう のりつくだに とりにく なまあげ こうやどうふ	ごはん こんにやく さといも さとう	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	しょうゆ みりん	果物 青菜 614, 23.7
20金	セルフハンバーガー(まるパン ハンバーグのケチャップに ゆでやさい) かきたまスープ	ぎゅうにゅう けんさんハンバーグ ベーコン たまご	まるパン さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	野菜 豆・豆製品 632, 28.2
25水	ごはん にくだんごのあまずあん ビーフンごもくじる	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら さとう でんぶん ビーフン	たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ	チキンスープ ケチャップ しょうゆ す しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	いも類 種実類 604, 21.3
26木	ごはん あじさんが わふうはるさめサラダ みぞれしる 和食の日に ちなんだ献立	ぎゅうにゅう あじさんが しらすぼし とりにく どうふ	ごはん あぶら ごま さとう はるさめ でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	す しょうゆ しお かつおだし うすくちしょうゆ さけ しお	野菜 いも類 696, 27.3
27金	ナン ヨーグルト キーマカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ かいそうミックス	ナン あぶら スーパーおむぎ はくりきこ バター さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レンズまめ トマトかん すりりんご きゅうり キャベツ	しお こしょう あかワイン しょうゆ カレーこ ウスターソース ケチャップ チキンスープ しょうゆ す	きのこ類 魚介類 665, 32.1
30月	わかめごはん みそおでん しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ うずらたまご こんぶ やさいなま(ねりもの) あかみそ しろみそ しおこんぶ	ごはん こんにやく さといも さとう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	かつおだし みりん しょうゆ	肉類 野菜 596, 23.2

※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



ぎょうぎよく食べよう



- 姿勢をよくして食べる。箸を正しく持って食べる。
- 放送が始まったら、聞きながら食べる。終わりのチャイムがなるまでは遊ばない。