



スクールランチ

10月 よていにとだて 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 (体をつくるものになる)	きいろの食品 (エネルギーのものになる)	みどりいろの食品 (体の調子を整えるものになる)	その他の食品	
1	木	ひじきごはん ツナマヨネーズあえ あきやさいのもの おつきみだんこ	ひじき とりく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さとう さいとも こんにやく さとう おつきみだんこ	グリーンピース にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ にんじん れんこん ごぼう しめじ さやいんげん	うすくちしょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ さけ しお	卵 乳・乳製品 683, 24.3
2	金	リッチパン ぶたにくのようふうにこみ 4年社会見学 チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	リッチパン じゃがいも さとう あぶら ごはん	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな もやし とうもろこし	チキンスープ コンソメ ウスターソース ケチャップ しお こしょう しお こしょう	海藻 魚介類 622, 23.2
5	月	ごはん さばのゆずみそに ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さばのゆずみそに かつおぶし とうふ たまご	ごはん さとう でんぶん	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ しお	いも類 果物 666, 26.5
6	火	パン ビーフシチュー 2年社会見学 やさしいごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ しらすばし	パン じゃがいも あぶら バター はりきこ さとう ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース すりりんご マッシュルーム にんにく しろいんげんまめ ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	ウスターソース トマトピューレ ケチャップ かれーこ しお こしょう あかワイン しょうゆ しょうゆ	豆・豆製品 小魚類 651, 23.5
7	水	ごはん わふうハンバーグ れんこんサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンハム とりく	ごはん さとう でんぶん	だいこん れんこん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ かつおぶし こんぶだし うすくちしょうゆ しょうゆ しお	緑黄色野菜 魚介類 681, 25.5
8	木	ごはん だいこんいりマーボーどうふ 3年社会見学 かまぼこキャベツのごますあえ	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	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ す	種実類 いも類 616, 24.5
9	金	パン ブルーベリーゼリー さけのチーズフライ キャベツとハムのソテー スピナッチスープ	ぎゅうにゅう さけのチーズフライ チキンハム ベーコン	パン ブルーベリーゼリー あぶら あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 果物 647, 27.5
12	月	ハヤシライス(スーパーおむぎごはん ハヤシシチュー) コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん スーパーおむぎ あぶら さとう	マッシュルーム グリンピース トマトかん にんにく たまねぎ にんじん 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 ハヤシシル しお こしょう あかワイン マヨネーズ コールスロードレッシング	魚介類 種実類 655, 20.3
13	火	セルフホットドッグ(せわりパン フランクフルトのケチャップに ゆでやさしい) やさしいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	せわりパン さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ もやし きくらげ	ケチャップ ウスターソース チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	海藻類 肉類 586, 23.0
14	水	ごはん こうやどうふのたまごじ りっちゃんのサラダ 5年遠足	ぎゅうにゅう とりく こうやどうふ たまご ロースハム こんぶ かつおぶし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	さけ しょうゆ しお しお うすくちしょうゆ	緑黄色野菜 果物 657, 26.2
15	木	ごはん ぶたのしょうがやき あいしょうじ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう しろみそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	たまねぎ ピーマン しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ さけ にほしだし	卵 海藻類 660, 23.3
16	金	パン チキンとマカロニのクリームに こまつなサラダ 1年遠足	ぎゅうにゅう とりく マカロニ たいず ぎゅうにゅう ツナ	パン あぶら バター はりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しろワイン チキンスープ しお こしょう	しょうゆ す しお こしょう しょうゆ	魚介類 果物 637, 26.0
19	月	ごはん けんさんさばのしょうがに いそべあえ れんこんのみそしる 地産産給食	ぎゅうにゅう けんさんさばのしょうがに しらすばし きさみのり とうふ あぶらあげ むぎみそ	ごはん さとう ごま	こまつな キャベツ れんこん だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ にほしだし	肉類 種実類 618, 23.7
20	火	ココアパン ミートスパゲティ ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひじき ツナ	パン スパゲッティ バター マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ	ケチャップ あかワイン しお こしょう コンソメ しょうゆ	緑黄色野菜 小魚類 616, 26.1
21	水	ぶたたまどんぶり (ごはん ぶたたまどんぶりのぐ) ゆかりあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ごはん こんにやく あぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ しお しお	豆・豆製品 種実類 676, 22.9
22	木	ごはん にくだんご きりほしたいこんのやきそば おじゃがもちじる	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう おじゃがもちボール	きりほしたいこん キャベツ にんじん たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	おこのみソース ウスターソース しお こしょう かつおだし こんぶだし うすくちしょうゆ しょうゆ しお	いも類 魚介類 628, 20.9
23	金	ごはん おまめとやさしいポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ワインナー とりく	パン くらざとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ ひよこまめ レンズまめ にんじん ほうれんそう	チキンスープ しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ コンソメ しお	卵 きのこ類 646, 24.7
26	月	ごはん さんまのうめに きんぴらごぼう どうふじる	ぎゅうにゅう さんまのうめに とうふ あぶらあげ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ	緑黄色野菜 乳・乳製品 643, 23.6	
27	火	しょくパン スライスチーズ ポテトサラダ とりくとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ロースハム とりく	しょくパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんじん たまねぎ	しお こしょう チキンスープ しょうゆ しお こしょう	果物 魚介類 621, 25.4
28	水	ごはん さいともとだいこんのそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう とりく なまあげ わかめ しらすばし	ごはん さいとも こんにやく さとう でんぶん さとう	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ こまつな きゅうり きくらげ	みりん さけ うすくちしょうゆ しょうゆ す しょうゆ しお	肉類 種実類 584, 21.0
29	木	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのあん) コーンしゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご コーンしゅうまい	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら みかん	にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう こまつな きくらげ しょうが	チキンスープ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 いも類 704, 31.0
30	金	パン いわしのアングリーズ きのこのとうにゅうす 5年社会見学	ぎゅうにゅう いわし ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら さとう パン じゃがいも	しめじ えのきたけ マッシュルーム キャベツ にんじん グリンピース	ウスターソース しお こしょう	果物 野菜 625, 30.4

今月の給食目標

えいようバランスをかんがえてたべよう

- きゅうしょくには たくさんのたべものが つかわれている
- たべものは あかいろ・きいろ・みどりいろのグループにわけられる