



令和元年

## 10月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

	献立名	体をつくるものになる食品		体の調子を整えるものになる食品		エネルギーのものになる食品		家庭でとりたい食品
		牛乳	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・かし	
1火	ごはん							種実類
	マーボー豆腐	豆腐	豚肉 赤みそ 白みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	魚介類
	中華あえ			にら	もやし しょうが	砂糖	ごま油	623
2水	パン いちごジャム			牛乳		パン いちごジャム		大豆製品
	ひじきのスープ	鶏肉	ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん もやし	でんぷん	油	きのこ
	鯨のケチャップ炒め	鯨		にんじん ビーマン	たまねぎ	砂糖	油	592
3木	ごはん			牛乳		ごはん		果物
	ごまみそ煮	鶏肉 ちくわ 生揚げ 白みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 油	きのこ
	子持ちししゃもの甘露煮	ししゃもの甘露煮						629
	大根の酢の物		しらす干し 昆布	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖		
4金	パン			牛乳		パン		いも
	きのこスパゲティ	ベーコン		にんじん	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ グリンピース	スパゲティ	オリーブ油	緑黄色野菜
	ツナサラダ	まぐろ水煮			キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	マヨネーズ(卵なし) 油	605
	洋梨ゼリー					洋梨ゼリー		
7月	ごはん			牛乳		ごはん		いも
	なめこ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ			果物
	いわしの梅煮	いわし梅煮						580
8火	ごはん			牛乳		ごはん		種実類
	筑前煮	鶏肉 角天 生揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ	こんにゃく 砂糖	油	果物
	磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		544
9水	黒糖パン			牛乳		黒糖パン		きのこ
	鶏肉と豆のトマトソース煮	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	海そう
	ほうれんそうとツナのサラダ	まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま 油	661
10木	ごはん 味付けのり			牛乳 のり		ごはん		大豆製品
	ぎょうざスープ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ぎょうざ	魚介類
	レバニラ炒め	鶏レバー		にら にんじん	もやし たけのこ	砂糖	油 ごま油	539
11金	パン バター			牛乳		パン	バター	緑黄色野菜
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも	油	魚介類
	わかめのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	636
15火	ごはん			牛乳		ごはん		大豆製品
	ピリ辛豚どん	豚肉		にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ しめじ ごぼう	しらたき 砂糖	油	海そう
	ナムル			ほうれんそう にんじん	だいずもやし		ごま ごま油	543
	りんご				りんご			
16水	パン りんごジャム			牛乳		パン りんごジャム		種実類
	ポトフ	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース	じゃがいも	油	きのこ
	柿のサラダ				かき だいこん きゅうり	砂糖	油	566
17木	きのこごはん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ しいたけ	米 砂糖	油	いも
	さんまフライ	さんまフライ				油		果物
	赤しそあえ			にんじん 赤しそ	だいこん きゅうり			603
18金	チーズパン			牛乳		チーズパン		大豆製品
	マカロニのカレー煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ	マカロニ じゃがいも 砂糖	油	魚介類
	ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ スイートコーン		油	655
21月	ごはん			牛乳		ごはん		果物
	牛肉とじゃがいもの煮物	牛肉 角天		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖	油	海そう
	白いんげん豆の白和え	白いんげん 白みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖	ごま ねりごま	591
	ぶりかけ(たまご)						ぶりかけ(たまご)	
23水	皿うどん	豚肉 いか えび かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	皿うどん でんぷん	油	緑黄色野菜
	大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま	海そう
	オレンジ				オレンジ			583
24木	ごはん			牛乳		ごはん		魚介類
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	油	きのこ
	野菜煮そぼろごはん	豚肉		野菜煮漬け にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま 油	550
25金	パン			牛乳		パン		大豆製品
	ごぼうのクリームスープ	鶏肉		にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ とうもろこし		油	いも
	ビーフンと野菜の炒め物	豚肉		こまつな にんじん	しょうが キャベツ しいたけ	ビーフン 砂糖	ごま ごま油	大豆製品
	小魚			小魚				585
28月	ごはん			牛乳		ごはん		いも
	かきたま汁	鶏卵 かまぼこ		ねぎ	たまねぎ しめじ	でんぷん		緑黄色野菜
	生揚げのみそがらめ	生揚げ 牛肉 豚肉 赤みそ 白みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	581
	みかん				みかん			
29火	カレーピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ スイートコーン	アルファ化米	油	大豆製品
	(肉じゃがコロック) (あぶり焼きチキン)	あぶり焼きチキン				肉じゃがコロック	油	魚介類
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり みかん	砂糖	油	セレクト給食
(スイートポテト) (かぼちゃプリン)		かぼちゃプリン			スイートポテト			
30水	アップルパン			牛乳		アップルパン		小魚
	鮭ボールのクリーム煮	鮭ボール ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも	油	海そう
	ごぼうのドレッシングサラダ	まぐろ水煮		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	ごま 油	664
31木	セルフおにぎり(ごはん・のり)			牛乳 のり		ごはん		その他の野菜
	豚汁	豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも こんにゃく	油	きのこ
	ひじきの炒め煮	鶏肉 角天	ひじき	にんじん さやいんげん		しらたき 砂糖	油	584