



令和元年

11月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

	献立名	体をつくるもとなる食品		体の調子を整えるもとなる食品		エネルギーのもとなる食品		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		6群 油脂類・種実類
1金	パン ソーススパゲティ ごまマヨネーズあえ	○	豚肉 かまぼこ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま マヨネーズ(卵なし)	緑黄色野菜 きのこ 606
5火	ごはん のっぺい汁 鯨の竜田揚げ くきわかめあえ	○	鶏肉 いか 豆腐 油揚げ 鯨の竜田揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さといも こんにゃく でんぷん	油	種実類 果物 582
6水	パン ポークビーンズ ヨーグルトあえ	○	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ パインアップル もも パナナ みかん	パン じゃがいも	油	魚介類 その他の野菜 627
7木	ごはん 根菜たっぷり豆みそ汁 いわしの甘露煮 切り干し大根の甘酢あえ	○	豚肉 大豆 大豆 いんげん豆 麦みそ 白みそ 鰯甘露煮	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん しょうが 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ごはん 油	ごま	いも 海そう 574
8金	パン ABCスープ ホットドッグ ケチャップ マッシュポテト	○	ベーコン ポークフランク	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ	じゃがいも	大豆製品 緑黄色野菜 623
12火	ごはん 親子うどん れんこんのきんぴら	○	鶏肉 鶏卵 大豆 角天	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん	ごはん うどん しらたき 砂糖	ごま 油	果物 海そう 611
13水	黒糖パン 豆乳シチュー フレンチサラダ	○	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油	魚介類 種実類 618
14木	ごはん けんちょう 磯香あえ ヨーグルト	○	豆腐 油揚げ のり	牛乳	にんじん にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ごはん さといも 砂糖 砂糖	油	魚介類 きのこ 615
15金	パン 県産りんごジャム 菊麺スープ 魚の甘酢炒め	○	鶏肉 さわら小口切り	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ たまねぎ	パン りんごジャム 菊麺 砂糖	油	いも 大豆製品 585
18月	麦ごはん チキンカレー ユズキチあえ	○	鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり ゆずきち酢	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油	大豆製品 きのこ 643
19火	ごはん うま煮 おかか佃煮 りんご	○	鶏肉 ちくわ 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ りんご	じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま	緑黄色野菜 その他の野菜 625
20水	レーズンパン ミネストローネ かぼちゃとひき肉のフライ ツナサラダ	○	ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 まぐろ水煮	牛乳	トマト にんじん パセリ かぼちゃとひき肉のフライ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 油	小魚 海そう 667
21木	ごはん すまし汁 さばホイル焼き 大豆の五目煮	○	豆腐 かまぼこ さばホイル焼き 大豆 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	その他の野菜 果物 671
22金	パン チョコジャム 洋風いり豆腐 小松菜のソテー	○	豆腐 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ スイートコーン	パン チョコジャム 砂糖	油 油	魚介類 いも 670
25月	牛飯 キスの天ぷら いとこ煮 梅がつおあえ	○	牛肉 キスの天ぷら あずき かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり ねり梅	米 しらたき 砂糖 白玉もち 砂糖	油	緑黄色野菜 海そう 648
26火	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮	○	豚肉 油揚げ 麦みそ さけの塩焼き 角天	牛乳	にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	ごはん さつまいも しらたき 砂糖	油	その他の野菜 きのこ 649
27水	パン 豆腐の中華煮 ごまじゃこサラダ ミニゼリー	○	豆腐 豚肉 うすら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	パン でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	いも 海そう 686
28木	ごはん おでん おかかあえ みかん	○	鶏肉 うすら卵 ちくわ 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし みかん	ごはん さといも こんにゃく 砂糖 砂糖	油	きのこ 種実類 612
29金	アップルパン きのこシチュー 大豆のサラダ	○	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	アップルパン じゃがいも	油 マヨネーズ(卵なし)	魚介類 緑黄色野菜 654

- 行事食 (いい歯の日) 根菜たっぷり豆みそ汁 切り干し大根の甘酢あえ 7日(木)
- (和食の日) すまし汁 さばのみそホイル焼き 大豆の五目煮 21日(木)
- 郷土料理 けんちょう 14日(木)
- いとこ煮 25日(月)
- 地場産給食 けんちょう(さといも) 14日(木)
- 地場産週間 12日(火)~18日(月)

