



令和元年

12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 エネルギー (kcal)	
	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
2月	ごはん		牛乳			ごはん		いも
	ハヤシライス	牛肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ		油	大豆製品
	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま 油	644
	りんご			りんご				
3火	ごはん		牛乳			ごはん		魚介類
	大根のみそ煮	豚肉 生揚げ 麦みそ		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく 砂糖	油	きのこ
	甘酢あえ				はくさい きゅうり	砂糖		552
4水	パン		牛乳			パン		大豆製品
	ポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		種実類
	お豆とかぼちゃのコロッケ			豆とかぼちゃのコロッケ			油	
	しらすサラダ		しらす干し わかめ		キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	720
5木	ごはん		牛乳			ごはん		その他の野菜
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こんにやく	油	きのこ
	いわしの梅煮	いわし梅煮						
	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	619
6金	パン マーマレード		牛乳			パン マーマレード		いも
	にらたまスープ	鶏卵		にら にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	でんぷん	ごま油	魚介類
	ビーフンと野菜の炒め物	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま ごま油	563
9月	ごはん		牛乳			ごはん		大豆製品
	焼きうどん	豚肉 えび ちくわ かつおぶし		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ	うどん	油	海そう
	さんまの姿煮	さんま姿煮						621
	赤しそあえ			にんじん 赤しそ	だいこん きゅうり			
10火	ごはん		牛乳			ごはん		きのこ
	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	こんにやく 砂糖	油	果物
	おかかごま酢あえ	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ 切り干し大根	砂糖	ごま	576
11水	黒糖パン		牛乳			黒糖パン		魚介類
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも	油	きのこ
	細切りサラダ		ひじき	にんじん	だいこん もやし	砂糖	ごま 油	627
12木	ごはん		牛乳			ごはん		緑黄色野菜
	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			その他の野菜
	さばの竜田揚げ	さば竜田揚げ					油	
	きんぴら	角天		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油	633
13金	パン バター		牛乳			パン	バター	大豆製品
	ボルシチ	牛肉	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ビーツ にんにく	じゃがいも	油	海そう
	白菜とりんごのサラダ				はくさい きゅうり りんご		油	591
16月	ごはん		牛乳			ごはん		緑黄色野菜
	すき焼き	牛肉 生揚げ		にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ 白ねぎ	やきふ しらたき 砂糖	油	きのこ
	たくあんのごま炒め		しらす干し		たくあん		ごま ごま油	643
	ミニゼリー					ミニゼリー		
17火	ごはん		牛乳			ごはん		いも
	ワンタンスープ	かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ワンタン皮		海そう
	マーボー大根	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが しいたけ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	571
	みかん				みかん			
18水	パン		牛乳			パン		緑黄色野菜
	チキンピーズ	鶏肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも	油	魚介類
	フルーツ白玉				バナナ パインアップル みかん もも	白玉もち 砂糖		644
19木	くじら飯	鯨竜田揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ グリンピース しょうが しいたけ	米 砂糖	油	いも
	いかの天ぷら	いか天ぷら					油	海そう
	大根サラダ	まぐろ水煮		ほうれんそう	だいこん	砂糖	油	558
20金	チーズパン		牛乳			チーズパン		大豆製品
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			緑黄色野菜
	ツリーハンバーグ ケチャップ	ハンバーグ					油	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり みかん スイートコーン	砂糖	油	663
23月	麦ごはん		牛乳			ごはん 麦		いも
	パンプキンカレー	牛肉 鶏レバー	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース		油	大豆製品
	シーフードサラダ	まぐろ水煮	わかめ		キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	
	(オムレットケーキ) (ショコラケーキ)					(オムレットケーキ) (ショコラケーキ)		セレクト給食
24火	ごはん		牛乳			ごはん		大豆製品
	豚玉どんぶり	豚肉 鶏卵		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖	油	果物
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	607

- 行事食（関門交流献立） 焼きうどん 9日（月）
- （大晦日） くじら飯 19日（木）
- （冬至） パンプキンカレー 23日（月）
- 地場産給食 みかん 17日（火）
- ブロッコリー（冬野菜のクリーム煮） 11日（水）
- 白菜（野菜スープ） 20日（金）
- 季節の料理 白菜とりんごのサラダ 13日（金）
- すき焼き 16日（月）

