



令和2年

# 1月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

	献立名	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		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	
8 水	パン			牛乳			パン	
	ポトフ		豚肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい グリンピース	じゃがいも	油
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ きゅうり		マヨネーズ(卵なし)
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素	
9 木	ごはん			牛乳			ごはん	
	白玉雑煮		鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 水菜	しいたけ	白玉もち さといも	
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮					
	紅白なます				にんじん	だいこん	砂糖	
10 金	パン バター			牛乳			パン	バター
	カレーシチュー		牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	油
	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
14 火	ごはん			牛乳			ごはん	
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ きゅうり		
15 水	パン			牛乳			パン	
	ミネストローネ		ベーコン いんげん豆 ひよこ豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ	オリーブ油
	ポテトサラダ					きゅうり りんご	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし)
	スライスチーズ			チーズ				
16 木	ごはん			牛乳			ごはん	
	のっぺい汁		鶏肉 いか 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい	さといも こんにゃく でんぷん	
	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ磯辺天ぷら					油
	切り干し大根の甘酢あえ			しらす干し		切り干し大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま
17 金	パン			牛乳			パン	
	クリームスパゲティ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	スパゲッティ	油
	ほうれん草のサラダ				ほうれんそう	スイートコーン	砂糖	アーモンド 油
20 月	梅赤飯			牛乳	カリカリ梅		赤飯	ごま
	おおひら		鶏肉 凍り豆腐		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	さといも こんにゃく 砂糖	
	レンコ鯛の天ぷら		レンコダイ天ぷら					油
	みかん					みかん		
21 火	ごはん			牛乳			ごはん	
	ちゃんこ鍋		鶏肉団子 豆腐 油揚げ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう 白ねぎ えのきたけ		ごま
	小松菜のおかかあえ		かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし	砂糖	
	いもようかん						いもようかん	
22 水	サバサンド(パン さばのから揚げ 野菜のマリネ)		さば	牛乳		キャベツ たまねぎ パプリカ レモン果汁	パン	油 オリーブ油
	レンズ豆のスープ		レンズまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油
	お米のタルト						米粉のタルト	
23 木	ごはん 山口県産のり佃煮			牛乳 のり佃煮			ごはん	
	けんちょう		豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん	さといも 砂糖	油
	ゆずきちあえ			しらす干し	ほうれんそう	はくさい ゆずきち酢	砂糖	
24 金	パン			牛乳			パン	
	卵ときくらげのスープ		鶏卵 鶏肉	きくらげ	ねぎ	かぶ はくさい	でんぷん	
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ スイートコーン	砂糖	油
	ヨーグルト			ヨーグルト				
27 月	ごはん			牛乳			ごはん	
	みそ煮込みうどん		豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	うどん	
	ひじきの炒め煮		鶏肉 角天	ひじき	にんじん		しらたき 砂糖	油
28 火	ごはん			牛乳			ごはん	
	親子どんぶり		鶏肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	砂糖	油
	梅がつおあえ		かつおぶし			はくさい きゅうり ねり梅		
29 水	パン			牛乳			パン	
	冬野菜のシチュー		豚肉 大豆 白みそ	牛乳	にんじん はなっこりー	たまねぎ はくさい	じゃがいも	油
	フルーツ白玉					バナナ パインアップル もも いちご	白玉もち 砂糖	
30 木	ごはん			牛乳			ごはん	
	大根のそぼろ煮		鶏肉 生揚げ		にんじん	だいこん しょうが	こんにゃく 砂糖 でんぷん	油
	ごまあえ				ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま
	りんご					りんご		
31 金	レーズンパン			牛乳			レーズンパン	
	根菜のスープ		鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ ごぼう	でんぷん	油
	白身魚フライ		白身魚(ホキ)					油
	ゆで野菜 トンカツソース					キャベツ きゅうり		