



令和2年

2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 肉・魚・卵・豆・豆製品	1群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	2群 色のかい野菜	3群 その他の野菜・きのこ・果物	4群 米・パン・めん いも・砂糖・かし	5群 油脂類・種実類	
3月	ごはん					ごはん		きのこ 種実類 608
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも こんにゃく	油	
	鯨の竜田揚げ	鯨					油	
	赤しそあえ 節分豆	大豆		にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり			
4火	ごはん ぶりかけ					ごはん		緑黄色野菜 果物 596
	おでん	鶏肉 うすら卵 ちくわ 生揚げ		にんじん	だいこん	さといも こんにゃく 砂糖		
	酢の物		しらす干し わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
5水	パン レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム	大豆製品 魚介類 632
	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	
	白菜とりんごのサラダ				はくさい きゅうり りんご		油	
6木	ごはん					ごはん		その他の野菜 種実類 615
	みそ汁	生揚げ 麦みそ	わかめ	ねぎ	だいこん しめじ	じゃがいも		
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮						
	小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな にんじん	もやし	砂糖	油	
7金	パン					パン		大豆製品 緑黄色野菜 602
	白菜のミルク煮	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも	油	
	海そうサラダ		海そう わかめ		キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	
	小魚		小魚					
10月	ごはん					ごはん		いも その他の野菜 580
	ふく鍋	ふく 豆腐 麦みそ		にんじん 水菜	はくさい だいこん しめじ			
	ひじきの炒め煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		しらたき 砂糖	油	
	りんご				りんご			
12水	パン チョコビーンズ					パン	チョコビーンズ	魚介類 海そう 674
	スパゲティイタリアン	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	スパゲッティ	油	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ スイートコーン		マヨネーズ(卵なし)	
13木	ごはん					ごはん		大豆製品 きのこ 632
	親子煮	鶏肉 鶏卵 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
	いわしの甘露煮	鰯甘露煮						
	白菜のおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	砂糖		
14金	わかめごはん	角天 油揚げ	わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 しらたき 砂糖	油	その他の野菜 果物 646
	ぶりのフライ	ぶりフライ					油	
	ごま酢あえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	
	ミニゼリー					ミニゼリー		
17月	麦ごはん					ごはん 麦		大豆製品 海そう 649
	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	
	さといもサラダ			にんじん	きゅうり	さといも 砂糖	油	
18火	ごはん					ごはん		きのこ 海そう 618
	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	
	じゃこ天炒め	角天	しらす干し	こまつな	キャベツ		ごま 油 ごま油	
	いよかん				いよかん			
19水	アップルパン					アップルパン		大豆製品 種実類 631
	雑炊	鶏肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	ごはん		
	トントンれんこん	豚肉		にんじん	れんこん	でんぷん 砂糖	油	
20木	ごはん					ごはん		いも 果物 645
	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	
	くきわかめの中華あえ		くきわかめ	にんじん	だいこん だいずもやし		ごま ごま油	
21金	チーズパン					チーズパン		いも 大豆製品 626
	カレーうどん	牛肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん	油	
	大根サラダ	まぐろ水煮		ほうれんそう	だいこん	砂糖	油	
25火	ごはん 味付けのり		味付けのり			ごはん		いも 果物 625
	団子汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ	団子粉		
	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 ねぎ	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油	
26水	パン					パン		魚介類 緑黄色野菜 632
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも	油	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ パインアップル みかん もも			
27木	根菜とツナの炊き込みごはん	まぐろ油漬け		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しょうが	米 砂糖	油 ごま油	いも きのこ 586
	あじメンチカツ	あじメンチ					油	
	ヤーコン麺のサラダ			にんじん	きゅうり もやし	ヤーコンめん 砂糖	ごま ごま油	
28金	黒糖パン					黒糖パン		魚介類 海そう 623
	洋風いり豆腐	豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	油	
	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	

- 行事食(節分)
- 長門市交流給食
- 行事食(ふくの日)
- 地場産給食

- 鯨の竜田揚げ 節分豆
- 鯨の竜田揚げ
- ふく鍋
- キャベツ(じゃこ天炒め)
- 大根(団子汁)

- 3日(月)
- 3日(月)
- 10日(月)
- 18日(火)
- 25日(火)

