



令和2年

4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		6群 油脂類・種実類
13月	ごはん			牛乳			ごはん	魚介類	
	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	サラダ油 ごま油	いも
	中華あえ				にら	もやし しょうが	砂糖	ごま油	631
14火	ごはん			牛乳			ごはん	緑黄色野菜	
	若竹汁	○	豆腐 かまぼこ	わかめ		たけのこ えのきたけ		果物	
	さんま蒲焼き								
	切り干しきんぴら		鶏肉 角天		にんじん	切り干し大根 ごぼう	しらたき 砂糖	ごま サラダ油	551
15水	パン			牛乳			パン	大豆製品	
	春野菜のポトフ	○	鶏肉		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	サラダ油	きのこ
	もやしのソテー		ベーコン		ピーマン	もやし		サラダ油	
	オレンジ					オレンジ			567
16木	ごはん			牛乳			ごはん	種実類	
	そぼろ煮	○	牛肉 ちくわ 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	海そう
	ゆずきちあえ			しらす干し		キャベツ きゅうり ゆずきち酢	砂糖		606
17金	アップルパン			牛乳			アップルパン	いも	
	カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん	サラダ油	大豆製品
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ(卵なし)	654
20月	ごはん			牛乳			ごはん	きのこ	
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉 生揚げ 角天		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	果物
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ きゅうり ねり梅			610
21火	ごはん ふりかけ			牛乳			ごはん	魚介類	
	キャベツと豆腐のスープ	○	豆腐 ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが			海そう
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース	でんぷん 砂糖	油	604
22水	パン			牛乳			パン	大豆製品	
	マカロニのカレー煮	○	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油	果物
	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 サラダ油	644
23木	ごはん			牛乳			ごはん	その他の野菜	
	みそ汁	○	生揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		種実類
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						
	ひじきの炒め煮		角天	ひじき	にんじん さやいんげん		しらたき 砂糖	サラダ油	567
24金	パン			牛乳			パン	いも	
	スパゲティイタリアン	○	豚肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	サラダ油	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	サラダ油	
	オレンジ					オレンジ			609
27月	ごはん			牛乳			ごはん	きのこ	
	親子煮	○	鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	果物
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん もやし	砂糖	ごま サラダ油	616
28火	ごはん			牛乳			ごはん	大豆製品	
	豚どんぶり	○	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖	サラダ油	海そう
	ごまドレッシングあえ		まぐろ油漬け		こまつな にんじん	もやし	砂糖	ねりごま ごま	557
30木	ごはん			牛乳			ごはん	魚介類	
	ビーフシチュー	○	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも	サラダ油	緑黄色野菜
	ビーンズサラダ		大豆 いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油 ごま油	621