



令和2年

## 5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	2群	3群	4群	5群		6群
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖・かし		油脂類・種実類
21 木	ごはん					ごはん		きのこ	
	そばろ煮	○	鶏肉 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	果物
	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	607
22 金	パン					パン		大豆製品	
	ウインナーとマカロニの ケチャップ煮	○	ウインナー		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	緑黄色野菜
	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		733
25 月	ごはん					ごはん		種実類	
	大豆入りかきたま汁	○	鶏卵 大豆フレーク かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん		きのこ
	さんまの姿煮		さんま姿煮						
	赤しそあえ				にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり			554
26 火	チキンライス		鶏肉		にんじん ピーマン トマトジュース	たまねぎ スイートコーン	米	サラダ油	いも
	白身魚フライ	○	白身フライ					油	大豆製品
	アーモンドあえ				ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	612
27 水	パン					パン		きのこ	
	鮭ボールとアスパラの クリームシチュー	○	鮭ボール	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	海そう
	フレンチサラダ					キャベツ きゅうり 甘夏みかん	砂糖	サラダ油	592
28 木	ごはん					ごはん		果物	
	韓国風肉じゃが	○	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	海そう
	ナムル				ほうれんそう にんじん	だいずもやし		ごま ごま油	605
29 金	パン					パン		大豆製品	
	野菜のカレー煮	○	牛肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	きのこ
	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 サラダ油	588