



令和2年

6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	
		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
1月	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 梅がつおあえ	○		牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねり梅	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	きのこ 果物 585
2火	ごはん ピリ辛豚どん 甘酢あえ 小魚	○		牛乳	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん しらたき 砂糖	サラダ油	大豆製品 魚介類 551
3水	パン ポークビーンズ ツナサラダ	○		牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	種実類 緑黄色野菜 613
4木	ごはん 筑前煮 いわしの甘露煮 はりはり漬け	○		牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	サラダ油	果物 小魚 584
5金	丸型パン ABCスープ 豆腐ハンバーグ ゆで野菜 トンカツソース	○		牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ	油	いも 魚介類 582
8月	ごはん もずく汁 さんまの蒲焼き 切り干し大根の煮物	○		牛乳	ねぎ	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根	ごはん		いも 緑黄色野菜 538
9火	ごはん ハヤシライス 海そうサラダ	○		牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん 砂糖	サラダ油 サラダ油	大豆製品 魚介類 597
10水	アップルパン ヤーコンめんのスープ 魚のケチャップ炒め	○		牛乳	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ	アップルパン ヤーコンめん でんぷん 砂糖	油 サラダ油	きのこ 海そう 622
11木	ごはん かきたま汁 なすけんちょう 県産のり佃煮	○		牛乳	こまつな にんじん ピーマン 山口県産のり佃煮	たまねぎ えのきたけ なす	ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖	サラダ油	種実類 果物 573
12金	黒糖パン クリームシチュー ユズキチサラダ	○		牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ゆずきち酢	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	大豆製品 きのこ 628
15月	減ごはん 肉うどん 磯香あえ	○		牛乳	にんじん ねぎ のり こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん うどん 砂糖 砂糖	ごま	いも 大豆製品 555
16火	ごはん 親子どんぶり 酢みそあえ トマト	○		牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり トマト	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油	いも 果物 574
17水	パン 鶏肉と豆のトマトソース煮 フルーツ白玉	○		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく バナナ パインアップル みかん もも	パン じゃがいも 砂糖 白玉もち 砂糖	オリーブ油	魚介類 海そう 679
18木	チャーハン あじ餃子 ねぎのバンバンジーサラダ	○		牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが もやし	米 砂糖	サラダ油 油 こま ねりこま ごま油 サラダ油	いも 大豆製品 588
19金	パン 野菜スープ ドライカレー オレンジ	○		牛乳	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく しょうが たまねぎ りんご オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油	魚介類 海そう 559
22月	麦ごはん カレーライス ほうれん草とツナのサラダ	○		牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油	大豆製品 きのこ 656
23火	ごはん うま煮 梅ごまひじき ミニトマト	○		牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ ねり梅 ミニトマト	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	その他の野菜 果物 587
24水	パン スパゲティイタリアン ビーンズサラダ グレープフルーツ	○		牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン スパゲッティ 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	いも 魚介類 622
25木	野沢菜めし 肉じゃがコロッケ 塩昆布あえ はちみつレモンゼリー	○		牛乳	野沢菜漬け にんじん	しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 肉じゃがコロッケ はちみつレモンゼリー	サラダ油 油 ごま	魚介類 果物 679
26金	パン ブルーベリージャム ごぼうのクリームスープ シーフードサラダ	○		牛乳	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ブルーベリージャム 砂糖	サラダ油 サラダ油	いも 緑黄色野菜 577
29月	ごはん みそ汁 チキンチキンごぼう	○		牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう グリンピース	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	油	魚介類 緑黄色野菜 629
30火	ごはん キャベツと豆腐のスープ 豚肉の梅みそ炒め	○		牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが ねり梅	ごはん 砂糖	ごま サラダ油	いも 海そう 556