



令和2年

7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	
1水	パン 鶏肉と豆のトマトソース煮 フルーツ白玉	○	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	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 黄桃 りんご	パン じゃがいも 砂糖 白玉もち 砂糖	魚介類 きのこ 673
2木	ごはん なめこ汁 子持ちししゃもの甘露煮 ひじきの炒め煮	○	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ ししゃも 鶏肉	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	なめこ たまねぎ	ごはん しらたき 砂糖 油	その他の野菜 果物 562
3金	パン マーマレード 卵スープ 野菜とツナの中華炒め	○	鶏卵 豆腐 まぐろ油漬け	牛乳	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ しいたけ	パン マーマレード でんぷん 砂糖 ごま油	いも 種実類 568
6月	ごはん 七夕汁 さんまの姿煮 なすのみそ煮	○	かまぼこ 油揚げ さんま 豚肉 麦みそ	牛乳	オクラ ピーマン	たまねぎ しいたけ なす	ごはん そうめん 砂糖 砂糖 ごま油	緑黄色野菜 海そう 594
7火	ごはん 大豆のふわふわ汁 さば和風カレー煮 赤しそあえ	○	大豆フレーク かまぼこ さば	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 赤しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん	いも きのこ 596
8水	パン 野菜のスープ煮 チリコンカン	○	ベーコン 牛肉 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	魚介類 海そう 619
9木	ごはん すまし汁 トントンごぼう	○	豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん でんぷん 砂糖 油	いも その他の野菜 590
10金	パン なすとひき肉のスパゲティ わかめのサラダ	○	牛肉 ベーコン わかめ	牛乳	にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 油	いも 大豆製品 623
13月	ごはん 沖縄そば汁 ゴーヤチャンプル 冷凍みかん	○	豚肉 かまぼこ 豆腐 まぐろ油漬け かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にがうり みかん	ごはん 沖縄そば 砂糖 油	緑黄色野菜 きのこ 633
14火	ごはん 中華どんぶり くきわかめの中華あえ	○	豚肉 ちくわ うずら卵 くきわかめ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし	ごはん でんぷん 砂糖 油 ごま油 ごま ごま油	いも 大豆製品 573
15水	たこ飯 白身魚フライ アーモンドあえ	○	たこ 油揚げ 白身魚(ホキ)	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう しょうが しいたけ キャベツ もやし	アルファ化米 もち米 砂糖 油 油 アーモンド	海そう 果物 567
16木	麦ごはん ハヤシライス アスパラガスのサラダ	○	牛肉 鶏レバー	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん 麦 油 豆乳マヨネーズ(卵なし)	いも 魚介類 530
17金	パン 夏野菜のカレー煮 シーフードサラダ	○	牛肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳 わかめ	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 砂糖 油	大豆製品 きのこ 574
20月	ごはん 含め煮 酢の物	○	鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 油	果物 種実類 577
21火	ごはん かきたま汁 ちくわの磯辺天ぷら きんぴら	○	鶏卵 ちくわ 牛肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん でんぷん しらたき 砂糖 ごま油	大豆製品 いも 640
22水	アップルパン チキンピーンズ ほうれん草のソテー	○	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ スイートコーン	アップルパン じゃがいも 油 油	魚介類 海そう 629
27月	ごはん 韓国風肉じゃが 切り干し大根の甘酢あえ	○	豚肉 ちくわ 生揚げ しらす干し	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく 切り干し大根 キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま ごま油 ごま	きのこ 果物 596
28火	ごはん 八宝菜 ねぎのバンバンジーサラダ 夏みかんゼリー	○	豚肉 えび いか とりささみ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし 夏みかんゼリー	ごはん でんぷん 砂糖 砂糖 ごま ねりごま ごま油 油	いも 大豆製品 569
29水	パン カレーシチュー フルーツあえ	○	牛肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ バナナ パイン 黄桃 りんご みかん	パン じゃがいも 砂糖 油	緑黄色野菜 魚介類 684
30木	ごはん ピリ辛豚どん ラーメンサラダ	○	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり もやし	ごはん しらたき 砂糖 油 中華めん 砂糖 ごま ごま油	大豆製品 海そう 665

○行事食・・・七夕汁 6日(月)

○季節の料理・・・なすとひき肉のスパゲティ 10日(金)
 ゴーヤチャンプル 13日(月)
 夏野菜のカレー煮 17日(金)

