



令和2年

9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火	ごはん						ごはん	いも
	沖縄そば汁							きのこ
	チャンプル		豚肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ		沖縄そば 砂糖	
	ぶどう		豆腐 鶏肉 かつおぶし	ピーマン	もやし			油
2水	ナシゴレン		鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく	米 砂糖	大豆製品
	赤魚アーモンドフライ		赤魚アーモンドフライ					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	油
3木	麦ごはん			牛乳			ごはん 麦	きのこ
	チキンカレー		鶏肉 鶏しバー 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油
	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 油
4金	パン りんごジャム			牛乳			パン りんごジャム	大豆製品
	野菜のスープ煮 もやしのソテー		鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ もやし スイートコーン	じゃがいも	魚介類
7月	ごはん			牛乳			ごはん	いも
	スタミナ豚汁		豚肉 豆腐 麦みそ 白みそ		にら	にんにく しょうが キャベツ もやし しめじ		油
	野沢菜そぼろごはん		鶏肉		野沢菜漬け にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま 油
8火	ごはん			牛乳			ごはん	大豆製品
	八宝菜		豚肉 えび いか		にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん 砂糖	油
	中華サラダ				にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油
	味付けのり							
9水	パン いちごジャム			牛乳			パン いちごジャム	いも
	ヤーコンめんのスープ		鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ヤーコンめん	海そう
	魚の甘酢炒め		太刀魚		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	油
10木	ごはん			牛乳			ごはん	きのこ
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油
	梅がつつおあえ		かつおぶし			キャベツ きゅうり ねり梅		
11金	パン			牛乳			パン	大豆製品
	野菜のカレー煮		牛肉 ベーコン		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす	じゃがいも 砂糖	油
	アーモンドいりこ なし		煮干し				でんぷん 砂糖	アーモンド
14月	ごはん			牛乳			ごはん	いも
	もずく汁		かまぼこ 豆腐		もずく	ねぎ	たまねぎ えのきだけ	
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮					
	きんぴら		角天		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま 油
15火	ごはん			牛乳			ごはん	その他の野菜
	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	油
	梅ごまひじき					ねり梅	砂糖	ごま ごま油
	ミニトマト				ミニトマト			
16水	丸型パン			牛乳			パン	種実類
	冬瓜とじゃがいものスープ		ベーコン		にんじん パセリ	とうがん しめじ	じゃがいも	魚介類
	ドライカレー		牛肉 豚肉 ひよこ豆		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんご	小麦粉	油
17木	ごはん			牛乳			ごはん	緑黄色野菜
	かきたま汁		鶏卵 かまぼこ		ねぎ	たまねぎ しめじ	でんぷん	
	生あげのみそ炒め		生揚げ 豚肉 麦みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ なす	砂糖	ごま 油
	冷凍みかん					みかん		
18金	パン			牛乳			パン	いも
	梨でさっぱりヘルシーミートスパ チーズサラダ		鶏肉 白みそ		にんじん トマト	たまねぎ なし しいたけ	スパゲッティ	油
23水	パン			牛乳			パン	緑黄色野菜
	ハンガリアンシチュー		豚肉 牛肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油
	シーフードサラダ		まぐろ水煮		わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖	油
24木	ごはん			牛乳			ごはん	大豆製品
	ワントンスープ		鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ	ワントン皮	
	マーボーなす		豚肉 赤みそ		にんじん にら	なす たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	でんぷん
	冷凍パイ					パイナップル		油
25金	丸型パン			牛乳			パン	種実類
	卵とコーンのスープ		鶏卵 ベーコン		パセリ	スイートコーン たまねぎ	でんぷん	
	かぼちゃとひき肉のフライ ツナサラダ		まぐろ水煮		かぼちゃとひき肉のフライ	キャベツ きゅうり	砂糖	油
28月	ごはん			牛乳			ごはん	緑黄色野菜
	みそ汁		豆腐 麦みそ		わかめ	ねぎ	なす しめじ	
	さんまの蒲焼き		さんま蒲焼き					
	切り干し大根の煮物		鶏肉 角天 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	油
29火	ごはん			牛乳			ごはん	魚介類
	豚玉どんぶり		豚肉 鶏卵		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖	油
	ごま酢あえ				ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま
30水	パン			牛乳			パン	緑黄色野菜
	チキンピース フルーツ白玉		鶏肉 ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも	油
						バナナ パイナップル みかん みかん もも	白玉もち 砂糖	

〇地産産給食

なし

11日(金)

なし(梨でさっぱりヘルシーミートスパ)

18日(金)

(なしでさっぱりヘルシーミートスパは下関市の中学生が考えた料理です)

きゅうり(チーズサラダ)

18日(金)

