



令和2年

10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
1木	ごはん ぶりかけ 月見シチュー ほうれん草のソテー	○		牛乳			ごはん	魚介類 きのこ 635	
2金	皿うどん 大学いも オレンジ	○	豚肉 いか えび かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	皿うどん でんぷん さつまいも 砂糖	油 ごま 大豆製品 海そう 591	
5月	ごはん すまし汁 さばホイル焼き 大豆の五目煮	○	豆腐 かまぼこ さばホイル焼き 大豆 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 大豆製品 その他の野菜 663	
6火	ごはん 親子煮 ごまあえ	○	鶏肉 鶏卵 ちくわ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま 大豆製品 きのこ 592	
7水	パン コーヒー牛乳の素 野菜スープ ホットドッグ(フランクフルト) チーズポテト	○		牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン コーヒー牛乳の素 じゃがいも	魚介類 緑黄色野菜 油 586	
8木	ごはん のりの佃煮 ぎょうざスープ レバニラ炒め	○		牛乳 のり佃煮	チンゲンサイ にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ もやし たけのこ	ごはん ぎょうざ 砂糖	油 油 ごま油 大豆製品 種実類 549	
9金	バターパン マカロニのカレー煮 海そうサラダ	○	鶏肉 海藻サラダ わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン	バターパン マカロニ じゃがいも 砂糖 砂糖	油 緑黄色野菜 きのこ 699	
12月	ごはん さつまいものみそ汁 さわらの一夜干し ひじきの炒め煮	○	豆腐 油揚げ 麦みそ さわら一夜干し 鶏肉 角天	牛乳	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	ごはん さつまいも しらたき 砂糖	油 大豆製品 果物 614	
13火	梅赤飯 鶏のから揚げ 塩昆布あえ りんごゼリー	○	鶏肉 塩昆布	牛乳	カリカリ梅 にんじん	キャベツ きゅうり	赤飯 でんぷん ごま	油 緑黄色野菜 その他の野菜 616	
14水	パン ポークビーンズ ヨーグルトあえ	○	豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ みかん もも パインアップル パナナ	パン じゃがいも	油 魚介類 緑黄色野菜 633	
15木	麦ごはん カレーライス 柿のサラダ	○	牛肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース かき だいこん きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 大豆製品 海そう 640	
16金	チーズパン きのこスパゲティ ほうれん草とツナのサラダ	○	ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん	エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ	チーズパン スパゲティ 砂糖	油 ごま 油 大豆製品 580	
19月	ごはん うま煮 酢の物	○	鶏肉 ちくわ 生揚げ しらす干し わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	油 種実類 果物 589	
20火	ごはん わかめスープ ピピンバ	○	豆腐 牛肉 赤みそ 鶏卵	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ にんにく だいずもやし	ごはん 砂糖	ごま 油 ごま油 魚介類 いも 567	
21水	パン レーズンクリーム ポトフ 大根サラダ	○	豚肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース だいこん きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	レーズンクリーム 油 大豆製品 海そう 625	
22木	ごはん けんちん汁 キムタクごはん りんご	○	豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	だいこん ごぼう 白菜キムチ たくあん りんご	ごはん さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 魚介類 種実類 579	
23金	パン バター ひじきのスープ 酢鯨	○	鶏肉 鯨の竜田揚げ	牛乳	ひじき にんじん ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ だいこん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	パン でんぷん 砂糖	ごま油 油 油 大豆製品 567	
26月	ごはん 大根の煮物 ごまじゃこサラダ	○	豚肉 角天 生揚げ しらす干し	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 海そう きのこ 570	
27火	ごはん マーボー豆腐 中華あえ	○	豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが しいたけ もやし しょうが	ごはん でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 魚介類 632	
28水	パン チョコジャム ごぼうのクリームスープ ごまドレッシングあえ 小魚	○	鶏肉 まぐろ油漬け 小魚	牛乳	にんじん パセリ こまつな にんじん 小魚	ごぼう たまねぎ とうもろこし もやし	パン チョコジャム 砂糖	油 ねりごま ごま 魚介類 635	
29木	カレーピラフ あじフライ 大豆のサラダ みかんゼリーまたはスイートポテトサラダ	○	鶏肉 あじフライ 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり (みかんゼリー)	米 砂糖 (スイートポテト)	油 油 マヨネーズ(卵なし) セレクト給食	緑黄色野菜 きのこ
30金	パン いちごジャム キャベツと豆腐のスープ ビーフンと野菜の炒め物	○	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが しょうが たけのこ しいたけ	パン いちごジャム ビーフン 砂糖	ごま ごま油 魚介類 569	