



令和3年

3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月	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	たまねぎ しょうが しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	魚介類 いも 650
2火	五目ずし 鶏のから揚げ ごまあえ ひなあられ	○	かまぼこ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース しいたけ ほうれんそう にんじん キャベツ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	いも その他の野菜 617
3水	パン ハンガリアンシチュー ごまマヨネーズあえ	○	豚肉 牛肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ(卵なし)	大豆製品 きのこ 630
4木	ごはん ヤーコンめん汁 さばのホイル焼き 煮びたし	○	鶏肉 さば 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごまつな にんじん もやし	ごはん ヤーコンめん 砂糖	油	いも その他の野菜 682
5金	パン マカロニのケチャップ煮 フルーツ白玉	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ バナナ いちご パインアップル みかん もも	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 白玉もち 砂糖	油	大豆製品 緑黄色野菜 672
8月	ごはん そぼろ煮 浜炊きいわし 梅がつおあえ	○	牛肉 ちくわ 生揚げ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり ねり梅	ごはん じゃがいも 砂糖	油	種実類 きのこ 613
9火	ごはん みそ汁 チキンチキンごぼう	○	油揚げ 麦みそ 鶏肉	牛乳	わかめ ねぎ	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	緑黄色野菜 果物 628
10水	パン チョコビーンズ 野菜のスープ煮 ほうれん草のソテー	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ ほうれんそう もやし スイートコーン	パン じゃがいも	チョコビーンズ 油	魚介類 海そう 615
11木	ごはん 豆腐の中華煮 ねぎのバンバンジーサラダ	○	豆腐 豚肉 うすら卵 かまぼこ とりささみ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース しょうが もやし	ごはん でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ねりごま ごま油	いも きのこ 675
12金	パン クリームスパゲティ フレンチサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	はなっこりー にんじん	たまねぎ スイートコーン しめじ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	パン スパゲティ 砂糖	油 油	大豆製品 魚介類 581
15月	ごはん かきたま汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物	○	鶏卵 かまぼこ 鮭 角天 油揚げ	牛乳	ねぎ	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん 切り干し大根	ごはん でんぷん 砂糖	油	いも 大豆製品 581
16火	ごはん 山菜うどん じゃこ天炒め 味つけのり	○	牛肉 油揚げ 角天	牛乳	にんじん ねぎ	山菜水煮 たまねぎ キャベツ	ごはん うどん 砂糖	ごま 油 ごま油	いも 果物 567
17水	丸型パン ABCスープ かぼちゃとひき肉のフライ ゆで野菜 トンカツソース	○	ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ かぼちゃとひき肉のフライ キャベツ スイートコーン	パン マカロニ	油	大豆製品 種実類 646
18木	麦ごはん カレーライス わかめのサラダ クリームワッフル	○	牛肉 鶏レバー 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	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	魚介類 果物 719
22月	ごはん 親子煮 大根サラダ	○	鶏肉 鶏卵 かまぼこ まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ(卵なし)	緑黄色野菜 きのこ 616
23火	ごはん うま煮 梅ごまひじき オレンジ	○	鶏肉 ちくわ 生揚げ ひじき	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 オレンジ	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	その他の野菜 緑黄色野菜 608
24水	黒糖パン 白菜のスープ 魚のケチャップ炒め	○	ベーコン あじ	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	黒糖パン でんぷん 砂糖	油	いも 海そう 608
25木	ごはん ピリ辛豚どん アーモンドあえ ももゼリー	○	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜キムチ たまねぎ しめじ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	ごはん しらたき 砂糖 砂糖	油 アーモンド	魚介類 大豆製品 627

- 行事食(ひなまつり) 五目ずし ひなあられ 2日(火)
- 地場産物 はなっこりー(クリームスパゲティ) 12日(金)
- 季節の料理 山菜うどん 16日(火)

