



平成31年

## 4月 学校給食献立表

下関市立川中西小学校

	献立名	牛乳	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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖・かし	油脂類・種実類	
9 火	ごはん 味付けのり	○		味付けのり			ごはん		魚介類
	牛肉とじゃがいもの煮物		牛肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	きのこ	
	梅がつおあえ		かつおぶし		キャベツ きゅうり ねり梅			595	
10 水	パン	○					パン		いも
	スパゲティイタリアン		豚肉	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油	豆・豆製品	
	シーフードサラダ		まぐろ水煮	わかめ	キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	579.0	
11 木	ごはん	○					ごはん		いも
	親子どんぶり		鶏肉 鶏卵 かまぼこ	ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	海そう	
	ユズキチあえ			しらす干し	キャベツ きゅうり ゆずきち酢	砂糖		554	
12 金	パン	○					パン		きのこ
	カレーシチュー		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース	じゃがいも	油	果物	
	こまつなとツナのサラダ		まぐろ水煮		こまつな	きゅうり スイートコーン	砂糖	ごま 油	632
15 月	ごはん	○					ごはん		その他の野菜
	みそ汁		豆腐 麦みそ	こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		果物	
	さんま揚げタレ漬け		さんま揚げたれ漬け						
	ひじきの炒め煮		角天	ひじき	にんじん さやいんげん	しらたき 砂糖	油	628	
16 火	赤飯	○					赤飯	ごま	緑黄色野菜
	メバルから揚げ		メバル唐揚				油	その他の野菜	
	大豆の五目煮		大豆 鶏肉	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	648	
	ココアムース			ココアムース					
17 水	黒糖パン	○					黒糖パン		魚介類
	ミネストローネ		ベーコン	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ じゃがいも	オリーブ油	豆・豆製品	
	ヨーグルトあえ			ヨーグルト	バナナ パインアップル 甘夏みかん もも			612	
18 木	ごはん	○					ごはん		いも
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 赤みそ 白みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	海そう	
	ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり もやし	ビーフン 砂糖	ごま油	634	
19 金	パン いちごジャム	○					パン いちごジャム		魚介類
	クリーム煮		鶏肉 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	きのこ	
	春野菜のソテー		豚肉		アスパラガス	キャベツ スイートコーン	油	681	
22 月	ごはん	○					ごはん		いも
	若竹汁		豆腐 かまぼこ	わかめ		たけのこ えのきたけ		緑黄色野菜	
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						
	切り干し大根の煮物		鶏肉 角天		にんじん さやいんげん	切り干し大根 ごぼう	砂糖	油	542
23 火	ごはん のり佃煮	○		のり佃煮			ごはん		きのこ
	そぼろ煮		鶏肉 ちくわ 生揚げ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも 砂糖	油	果物	
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ 切り干し大根	砂糖	ごま	598
24 水	パン バター	○					パン	バター	豆・豆製品
	ひじきとビーフンのスープ		鶏肉	ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ビーフン		種実類
	魚と野菜のカレー炒め		ホキの角切		にんじん ピーマン	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	610
25 木	麦ごはん	○					麦ごはん		魚介類
	ハヤシライス		牛肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ	油		
	ビーンズサラダ		大豆 いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	いも
	オレンジ					オレンジ			625
26 金	丸型パン	○					パン		豆・豆製品
	野菜のスープ煮		ベーコン	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		海そう	
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ			砂糖 でんぷん			
	ゆで野菜 マヨネーズ					キャベツ きゅうり スイートコーン		マヨネーズ(卵なし)	645

○行事食(入学・進級祝い) 赤飯 16日(火)

○地場産給食 グリーンアスパラガス(春野菜のソテー) 19日(金)

○季節の料理 若竹汁 22日(月)

