



令和元年

5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
7火	ごはん 中華どんぶり 中華あえ	○	豚肉 いか ちくわ		にんじん ねぎ にら	キャベツ たまねぎ たけのこ 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	豆製品 海そう 521
8水	パン マカロニのカレー煮 ほうれん草とツナのサラダ	○	鶏肉 ベーコン まぐろ水煮		にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース キャベツ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま油	きのこ 果物 635.0
9木	ごはん みそ汁 かつおとごぼうのからめ煮 垢田(江本さん)のトマト	○	生揚げ 麦みそ かつお角切り		ねぎ トマト	たまねぎ えのきたけ ごぼう グリンピース しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	油	肉 その他の野菜 596
10金	パン 卵とチーズのふわふわスープ チリコンカン	○	鶏卵 ベーコン 牛肉 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	粉チーズ	にんじん パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ たまねぎ にんにく	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油	いも 魚介類 601
13月	ごはん きつねうどん 子持ちししゃもの甘露煮 きんぴら	○	油揚げ かまぼこ ししゃも甘露煮 牛肉 角天		にんじん ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	ごはん うどん 砂糖 しらたき 砂糖	ごま油	その他の野菜 きのこ 601
14火	たけのこごはん 白身フライ くきわかめあえ はちみつレモンゼリー	○	鶏肉 油揚げ 白身フライ		にんじん わかめ佃煮	たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	米 砂糖 はちみつレモンゼリー	油	豆製品 緑黄色野菜 642
15水	パン 1食バター チキンピーンズ 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 バナナ パインアップル 甘夏みかん もも	パン じゃがいも 白玉もち 砂糖	バター 油	魚介類 緑黄色野菜 680
16木	ごはん うま煮 梅ごまひじき 甘夏みかん	○	鶏肉 ちくわ 生揚げ ひじき		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ ねり梅 甘夏みかん	じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	その他の野菜 小魚 584
17金	黒糖パン カレーシチュー フレンチサラダ	○	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 油	大豆製品 緑黄色野菜 646
20月	ごはん 豆腐の中華煮 ごまじゃこサラダ	○	豆腐 豚肉 うずら卵 かまぼこ しらす干し		チンゲンサイ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	いも きのこ 624
21火	ごはん 鮭団子のみそ汁 ビーフンと野菜の炒め物 オレンジ	○	鮭ボール 麦みそ 豚肉		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが しめじ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ オレンジ	ごはん じゃがいも ビーフン 砂糖	ごま ごま油	豆製品 海そう 555
22水	アップルパン 野菜のスープ煮 ほうれん草のソテー 小魚	○	鶏肉 ベーコン 小魚		にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ もやし スイートコーン	アップルパン じゃがいも		豆製品 種実類 593
23木	チキンライス お豆とかぼちゃのコロッケ アスパラガスのサラダ	○	鶏肉 お豆とかぼちゃのコロッケ		にんじん トマトジュース 豆とかぼちゃのコロッケ	たまねぎ グリンピース アスパラガス	米 砂糖	油 マヨネーズ(卵なし) 油	いも 魚介類 680
24金	パン クリームシチュー わかめのサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	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	パン じゃがいも 砂糖	油 油	きのこ 果物 582
27月	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 切り干し大根の甘酢あえ	○	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	魚介類 海そう 591
28火	ごはん ビビンバ わかめスープ	○	牛肉 赤みそ 鶏卵 豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	にんにく だいずもやし たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま油	いも 果物 545
29水	パン ソーススパゲティ ごぼうのドレッシングサラダ グレープフルーツ	○	豚肉 かまぼこ まぐろ水煮		にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり グレープフルーツ	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	いも きのこ 610
30木	ごはん もずく汁 かつお黒糖しょうゆ焼 大豆の五目煮	○	かまぼこ 豆腐 かつお黒糖醤油焼 大豆 鶏肉	もずく	ねぎ 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	その他の野菜 種実類 540
31金	パン りんごジャム 鶏肉と豆のトマトソース煮 キャベツのサラダ	○	鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	パン りんごジャム じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブ油 油	魚介類 きのこ 631

- 地場産給食 グリンピース(かつおとごぼうのからめ煮) 9日(木)
垢田のトマト(垢田の江本さんがつくられたトマトです) 9日(木)
- 季節の料理 「たけのこごはん」14日(火) 「アスパラガスのサラダ」23日(木)

