



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	体をつくるもとなる食品		体の調子を整えるもとなる食品		エネルギーのもとなる食品		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 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）

