



令和元年

6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
3月	ごはん 筑前煮 酢物 いわしの甘露煮	○	鶏肉 角天 生揚げ いわし		にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖	油 砂糖	種実類 果物 581
4火	ごはん みそ汁 かつおフライ きんぴら	○	豆腐 油揚げ 麦みそ かつお 豚肉 角天	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	油 ごま油	緑黄色野菜 きのこ 670
5水	パン スパゲティミートソース チーズサラダ	○	牛肉 豚肉 チーズ		にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン パン スパゲッティ	オリーブ油 マヨネーズ(卵なし)	いも 大豆製品 628
6木	ごはん 味付けのり 親子煮 はりはり漬け	○	鶏肉 鶏卵 ちくわ 千切り昆布	味付けのり	にんじん	たまねぎ グリンピース 切り干し大根	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	緑黄色野菜 きのこ 586
7金	食パン レタススープ ドライカレー オレンジ	○	ベーコン 牛肉 豚肉 ひよこ豆		にんじん パセリ にんじん ピーマン	レタス たまねぎ スイートコーン しめじ にんにく しょうが たまねぎ りんご オレンジ	じゃがいも 小麦粉	油	魚介類 種実類 551
10月	ごはん 納豆 そぼろ煮 磯香あえ	○	県産納豆 豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油	果物 きのこ 610
11火	ごはん すまし汁 ひじきの炒め煮 県産さばの生姜煮	○	豆腐(県産大豆) かまぼこ 鶏肉 県産さば	かまぼこ 県産ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	ごはん しらたき 砂糖	油	いも その他の野菜 562
12水	パン クリームシチュー ツナサラダ	○	鶏肉 県産大豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	アップルパン アップルパン じゃがいも	油 マヨネーズ(卵なし)	緑黄色野菜 きのこ 601
13木	ごはん 豚玉どんぶり 酢みそあえ トマト	○	豚肉 鶏卵 かまぼこ 白みそ 麦みそ	かまぼこ 県産しらす干し わかめ	にんじん ねぎ トマト(地場産)	しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	ごはん しらたき 砂糖 砂糖	油	大豆製品 きのこ 586
14金	パン 夏みかんジャム ヤーコンめんのスープ あじ磯香フライ ユズキチサラダ	○	鶏肉 県産あじ	きくらげ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 長門ゆずきち酢	県産夏みかんジャム ヤーコンめん	油 油	大豆製品 きのこ 625
17月	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のサラダ	○	牛肉 鶏レバー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース エリンギ スイートコーン	ごはん 麦 砂糖	油 アーモンド油	魚介類 いも 630
18火	チャーハン ぎょうざ ねぎのバンバンジーサラダ	○	焼き豚 鶏卵 とりささみ		ねぎ にんじん	白ねぎ グリンピース しょうが 餃子 もやし	米 砂糖	油 ごま ねりごま ごま油 油	いも 海そう 586
19水	パン バター 野菜スープ いわしのトマト煮 マッシュポテト	○	ベーコン いわし		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	バター	大豆製品 緑黄色野菜 611
20木	ごはん 含め煮 ごま酢あえ 冷凍みかん	○	鶏肉 ちくわ 凍り豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ ほうれんそう みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 ごま	その他の野菜 海そう 623
21金	パン チョコジャム ミネストローネ シーフードサラダ	○	ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 まぐろ水煮		トマト にんじん わかめ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり スイートコーン	パン チョコジャム マカロニ じゃがいも	オリーブ油 油	きのこ 果物 604
24月	ごはん キャベツと豆腐のスープ 豚肉の梅みそ炒め	○	豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ		にんじん にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが ねり梅	ごはん 砂糖	ごま油	魚介類 いも 540
25火	野沢菜めし いわしの竜田揚げ 塩昆布あえ デザート(セレクト)	○	油揚げ いわし	しらす干し	野沢菜漬け にんじん	しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 (夏みかんゼリー) (りんごゼリー) (プリン)	油 ごま	その他の野菜 魚介類 セレクト給食
26水	パン レーズンクリーム みそスープ 野菜とツナのソテー	○	ベーコン 白みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	パン じゃがいも	レーズンクリーム 油	大豆製品 種実類 592
27木	ごはん 八宝菜 ビーフンサラダ	○	豚肉 うずら卵 えび いか		にんじん にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	ごはん でんぷん 砂糖 ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま油	果物 海そう 578
28金	黒糖パン 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		にんじん	たまねぎ グリンピース エリンギ バナナ パインアップル みかん もも	黒糖パン じゃがいも	油 オリーブ油	魚介類 緑黄色野菜 665