



令和元年

7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	
1月	ごはん	○		牛乳			ごはん		いも きのこ 596
	沖縄そば汁		豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	沖縄そば 砂糖		
	ゴーヤチャンプル		豆腐 ランチョンミート かつおぶし			もやし にがうり		油	
	ミニトマト				ミニトマト				
2火	ごはん ふりかけ	○		牛乳			ごはん		大豆製品 海そう 574
	牛肉とじゃがいもの煮物		牛肉 角天		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	
	梅がつおあえ		かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅			
3水	パン いちごジャム	○		牛乳			パン いちごジャム		大豆製品 緑黄色野菜 636
	卵とコーンのスープ		鶏卵 ベーコン		パセリ	スイートコーン たまねぎ	でんぷん		
	魚と野菜のカレー炒め		あじ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
4木	ごはん	○		牛乳			ごはん		いも 緑黄色野菜 586
	七夕汁		かまぼこ 油揚げ		オクラ	たまねぎ しいたけ	そうめん 砂糖		
	さんまの姿煮		さんま						
	なすのみそ煮		豚肉 麦みそ		ピーマン	なす	砂糖	ごま 油	
5金	パン	○		牛乳			パン		魚介類 種実類 610
	野菜スープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
	チリコンカン		牛肉 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	油	
	七夕ゼリー					七夕ゼリー(巨峰)			
8月	ごはん	○		牛乳			ごはん		いも 魚介類 577
	肉野菜炒め		牛肉 生揚げ 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま ごま油	
	オレンジ					オレンジ			
9火	たこ飯	○	たこ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが しいたけ	米 砂糖	油	その他の野菜 果物 619
	ハムカツ		ハムカツ					油	
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
10水	チーズパン	○		牛乳			チーズパン		きのこ 海そう 585
	にらたまスープ		鶏卵 豆腐		にら にんじん	たまねぎ	でんぷん	ごま油	
	ラーメンサラダ		まぐろ水煮		にんじん	きゅうり もやし	中華めん 砂糖	ごま ごま油 油	
	洋梨ゼリー					ようなしゼリー			
11木	ごはん	○		牛乳			ごはん		緑黄色野菜 その他の野菜 629
	みそ汁		豆腐 油揚げ 麦みそ		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
	いわしのおかか煮		いわし						
	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	
12金	ナン	○		牛乳			ナン		きのこ 果物 543
	夏野菜のカレー煮		牛肉 ベーコン		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす	じゃがいも 砂糖	油	
	アスパラガスのサラダ		まぐろ水煮		アスパラガス	キャベツ きゅうり スイートコーン		豆乳マヨネーズ(卵なし)	
16火	ごはん	○		牛乳			ごはん		いも 種実類 613
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう えだまめ	でんぷん 砂糖	油	
	冷凍みかん					みかん			
17水	バターパン	○		牛乳			バターパン		大豆製品 緑黄色野菜 654
	なすとツナのスパゲティ		まぐろ水煮 ベーコン		にんじん ピーマン	なす たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	
	フレンチサラダ					キャベツ きゅうり 甘夏みかん	砂糖	油	
18木	麦ごはん	○		牛乳			ごはん 麦		大豆製品 魚介類 643
	ポークカレー		豚肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	わかめのサラダ			わかめ		キャベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	油	
19金	パン	○		牛乳			パン		魚介類 海そう 659
	鶏肉と豆のトマトソース煮		鶏肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	フルーツ白玉					バナナ パイン 黄桃 りんご	白玉もち 砂糖		

○行事食(七夕)

七夕汁
七夕ゼリー

4日(木)

5日(金)

○季節の料理

ゴーヤチャンプル
夏野菜のカレー煮
なすとツナのスパゲティ

1日(月)

12日(金)

17日(水)

○地場産給食

グリーンアスパラガス(アスパラガスのサラダ)

12日(金)

