



令和元年

9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
2月	ごはん ぶりかけ(かつお) 中華スープ ラーメンサラダ	○		牛乳				ごはん	大豆製品 きのこ 530
3火	麦ごはん 鯨カレー シーフードサラダ	○		牛乳				麦ごはん	種実類 果物 645
4水	チーズパン ミネストローネ フルーツ白玉	○		牛乳				チーズパン	魚介類 その他の野菜 599
5木	ごはん 味付けのり 沖縄そば汁 チャンプル 冷凍みかん	○		牛乳 味付けのり				ごはん	いも その他の野菜 626
6金	ナシゴレン 白身魚フライ ビーンズサラダ	○		鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく	米 砂糖	油 ごま油 油 油 ごま油 565
9月	ごはん みそ汁 さんまのかつお節煮 きんぴら	○		生揚げ 麦みそ さんまかつお節煮 角天	牛乳	ねぎ	たまねぎ	ごはん じゃがいも	緑黄色野菜 海そう 650
10火	ごはん 肉野菜炒め 梅ごまひじき なし	○		牛肉 生揚げ 赤みそ ひじき	牛乳	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 ねり梅 なし	ごはん 砂糖 砂糖	魚介類 いも 577
11水	パン マーマレード チキンビーンズ ツナサラダ	○		鶏肉 大豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	パン マーマレード じゃがいも	緑黄色野菜 海そう 597
12木	ごはん もずく汁 あじとピーマンの甘酢炒め 月見団子	○		かまぼこ あじ小口切り	牛乳	ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 月見だんご	大豆製品 種実類 607
13金	丸型パン 冬瓜とじゃがいものスープ 煮込みハンバーグ ゆで野菜 マヨネーズ(卵なし)	○		ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	とうがん しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも でんぷん	魚介類 緑黄色野菜 マヨネーズ(卵なし) 652
17火	ごはん 鶏飯(けいはん) はちみつレモンゼリー	○		鶏肉 錦糸卵	牛乳	きざみ焼のり	にんじん ねぎ	ごはん 砂糖	大豆製品 その他の野菜 614
18水	パン 梨でさっぱりヘルシーミートスパ チーズサラダ 乳酸菌飲料	○		鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なし しいたけ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	いも 魚介類 マヨネーズ(卵なし) 655
19木	ごはん そぼろ煮 いわしの甘露煮 酢の物	○		牛肉 ちくわ 生揚げ 鱈甘露煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖	きのこ 果物 620
20金	パン 野菜のカレー煮 ほうれん草のサラダ ミニゼリー	○		牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース ほうれんそう スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖 砂糖	大豆製品 海そう アーモンド 油 602
26木	ごはん すまし汁 キスの天ぷら キムタクごはん	○		豆腐 かまぼこ キスの天ぷら 豚肉	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん	いも 果物 585
27金	ピタパン 野菜スープ チリコンカン	○		ベーコン 牛肉 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ たまねぎ にんにく	ピタパン(ホブサ) じゃがいも	魚介類 種実類 514
30月	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 梅かつおあえ オレンジ	○		豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねり梅 オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	きのこ 海そう 590

- 行事食(くじらの日)
- 行事食(十五夜)
- 地場産給食

- 鯨カレー 3日(火)
- 月見団子 12日(木)
- なし 10日(火)
- なし(梨でさっぱりヘルシーミートスパ) 18日(水)
- (なしでさっぱりヘルシーミートスパは下関市の中学生が考えた料理です)
- きゅうり(酢の物) 19日(木)

