8月・9月　スクールランチ

岩国ひがし学園

日	曜	献立名	使用食品名（**太字**は食物アレルギーの対応予定食品） 主に体を作るもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	その他	栄養価 エネルギー 上:小学校	たんぱく質 下:中学校	家庭でとってほしい食品
8月29日 小学校なし	火	なつやさいのカレーライス	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、トマト、トマトピューレ	たまねぎ、なす、とうもろこし、にんにく、しょうが	こめ、はちみつ		カレールゥ、カレーこ、ウスターソース	865	32.1	豆製品
		ゴマネーズサラダ	ハム			キャベツ、きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ、しろごま	しょうゆ、しお			海藻
		ジョア・牛乳		**ジョア、牛乳**								果物
30日 小学校なし	水	ごはん・さばのてりやき	さば				こめ		しょうゆ、さけ、みりん	726	37.1	小魚
		ほうれんそうのごまあえ	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ			果物
		とうがんのすましじる・牛乳	とうふ、とりにく	**牛乳**	にんじん、はねぎ	たまねぎ、とうがん、しょうが、ほししいたけ			しょうゆ、しお、こんぶ、かつおぶし			いも類
31日 小学校なし	木	コーンソーセージトースト	ソーセージ	**チーズ**		とうもろこし	しょくパン	ノンエッグマヨネーズ		810	29.2	豆製品
		ミートボールのスープ	とりにく、ぶたにく		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう			藻類
		フルーツしらたま・牛乳		**牛乳**		みかん、みかんジュース、**パイン、もも**	しらたまもち、**リンゴゼリー**					種実類
9月1日	金	韓国料理　～ビビンバは、韓国料理です。ビビンは混ぜる、パッはごはんという意味があります。具とごはんをスプーンでかき混ぜながら食べます。～										
		ビビンバ（ごはん					こめ			618	25	魚介類
		・ビビンバの肉・野菜）	ぎゅうにく、あかみそ、**たまご**		ほうれんそう、にんじん	にんにく	さとう	しろごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、、す、トウバンジャン			小魚
		わかめスープ・牛乳	とうふ、ベーコン	**牛乳**、わかめ	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも	しろごま	コンソメ、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	790	31.8	果物
		ヨーグルト（中学のみ）		**ヨーグルト**								
4日	月	ごはん・くじらのたつたあげ	くじら				こめ、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん	613	30	魚介類
		たくわんあえ			ほうれんそう	もやし、たくわん	さとう	しろごま	しょうゆ	726	34.9	果物
		とうふじる・牛乳	とうふ	**牛乳**、わかめ	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきだけ			しょうゆ、しお、こんぶ、かつおぶし			いも類
5日	火	ごはん・ぎょうざ（小学1個・中学2個）	ぶたにく		にら	キャベツ、にんにく、しょうが	こめ、こむぎこ	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	673	28.9	魚介類
		もやしのちゅうかあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま、ごまあぶら	す、しお	834	34.8	藻類
		なすのマーボーどうふ・牛乳	ぶたミンチ、とうふ、あかみそ	**牛乳**	にんじん、はねぎ	たまねぎ、なす、ほししいたけ、しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら	トウバンジャン、しょうゆ、さけ			いも類
6日	水	韓国料理　～ヤンニョムチキンは、とりのからあげにコチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレ（ヤンニョム）をからめて作ります。～										豆製品
		ごはん・ヤンニョムチキン	とりにく		はねぎ	にんにく	こめ、でんぷん、こむぎこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	コチュジャン、さけ、ケチャップ、しょうゆ	694	25.8	
		ナムル			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま、ごまあぶら	しょうゆ、す、こしょう	809	28.6	小魚
		オニオンスープ・牛乳	ベーコン	**牛乳**	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ			コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう			果物
7日	木	ミートパン（パン・ミートソース）	ぶたミンチ、ぎゅうミンチ、とうふ			たまねぎ	パン、パンこ、さとう	あぶら	しろワイン、ケチャップ、ウスターソース、からしこ	621	25.5	藻類
		ABCスープ	ベーコン		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ	アルファベットマカロニ		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう			
		れいとうみかん・牛乳		**牛乳**		みかん				795	33.1	きのこ類
		チーズ（中学のみ）		**チーズ**								種実類
8日	金	ごはん・ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが、にんにく	こめ、さとう		しょうゆ、みりん、さけ	651	27.3	魚介類
		ごまずあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ、す、しお	772	31.7	小魚
		チゲふうじる・牛乳	とりにく、とうふ、むぎみそ	**牛乳**	にんじん、にら	しょうが、にんにく、はくさいキムチ、たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも	ごまあぶら	しょうゆ、コチュジャン、さけ			果物
11日 東中なし	月	コーンソーセージトースト	ソーセージ	**チーズ**		とうもろこし	しょくパン	ノンエッグマヨネーズ		691	25.4	豆製品
		ミートボールのスープ	とりにく、ぶたにく		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう			藻類
		フルーツしらたま・牛乳		**牛乳**		みかん、みかんジュース、**パイン、もも**	しらたまもち、リンゴゼリー					種実類
12日 東中なし	火	ごはん・さばのてりやき	**さば**				こめ		しょうゆ、さけ、みりん	616	32.1	藻類
		ほうれんそうのごまあえ	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま	しょうゆ			果物
		とうがんのすましじる・牛乳	とうふ、とりにく	**牛乳**	にんじん、はねぎ	たまねぎ、とうがん、しょうが、ほししいたけ			しょうゆ、しお、こんぶ、かつおぶし			いも類
13日	水	ごはん・あつやきたまご	**たまご**				こめ、さとう		しお	701	27.4	小魚
		そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ			しお	814	30.7	緑黄色野菜
		かんこくふうにくじゃが・牛乳	ぶたにく、なまあげ	**牛乳**	にんじん、はねぎ	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、しらたき、さとう	ごまあぶら、しろごま	やきにくのタレ、しょうゆ、さけ			きのこ類
14日	木	ほねぶと・てつわん献立　～成長期にとくに大切な「カルシウム」「鉄」たっぷりの献立です。～										
		エビカツバーガー（丸パン					パン			657	25.8	豆製品
		・エビカツ・やさい・スライスチーズ	**えび**、たら	**スライスチーズ**		キャベツ、たまねぎ	こむぎこ、パンこ、さとう	しろごま、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお	848	31.6	藻類
		ラビオリスープ・牛乳	ベーコン	**牛乳**	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、ラビオリ		コンソメ、しょうゆ、しろワイン、しお、こしょう			果物
15日	金	インド料理　～キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーです。ナンにつけて食べてください。～										
		ナン・キーマカレー	ぶたミンチ、だいず、レンズまめ		トマト、にんじん	たまねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが	ナン、はちみつ	あぶら	あかワイン、カレールゥ、カレーこ、しょうゆ、しお、こしょう	625	27.7	藻類
		やさいサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	す、しょうゆ、しお	782	33.8	いも類
		バナナ・牛乳		**牛乳**		**バナナ**						種実類
19日 装港小なし	火	鹿児島県郷土料理　～鶏飯（けいはん）は、具とスープをご飯にかけて食べてください。がねは、千切りにしたさつまいもなどを入れた天ぷらです。～										
		けいはん（ごはん・ぐ・スープ）	とりにく、**たまご**		にんじん、さやいんげん、はねぎ	ほししいたけ、しょうが	こめ、さとう		しょうゆ、さけ、みりん、しお、コンソメ	578	21.7	魚介類
		がね・牛乳		**牛乳**	にんじん、かぼちゃ	ごぼう	さつまいも、こむぎこ、でんぷん	あぶら	しお	752	29.3	果物
		ジョアストロベリー（中学のみ）		**ジョア**								いも類
20日	水	まごわやさしい献立　～ま（豆）、ご（ごま）、わ（海藻）、や（野菜）、さ（魚）、し（きのこ）、い（いも）がそろった献立です。～										
		ごはん・さんまのレモンに	さんま			レモン	こめ、さとう		しょうゆ、さけ	708	27.8	卵
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ		しろごま	しょうゆ	807	30.6	小魚
		まめとんじる・牛乳	ぶたにく、とうふ、だいず、あぶらあげ、むぎみそ	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ほししいたけ	さつまいも					果物
21日	木	フランス料理　～ブイヤベースは地元の魚介類を野菜と一緒に煮こむ、フランスの寄せ鍋料理です。～										
		パン・オムレツ	**たまご**				パン、さとう		しお	614	31.4	豆製品
		コールスローサラダ				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブゆ、ノンエッグマヨネーズ	す、しお、こしょう	741	37.1	藻類
		ブイヤベース・牛乳	**えび・いか**・ベーコン・たら	**牛乳**	にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	しろワイン、カレーこ、コンソメ、しお、こしょう			果物
22日	金	お彼岸献立　～お彼岸には「おはぎ」を食べる風習があります。お彼岸のころにさく「萩の花」から名づけられました。～										
		わかめごはん・あきやさいのにもの	とりにく、なまあげ	わかめ	にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、しめじ	こめ、さといも、こんにゃく、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお	715	24.4	魚介類
		ゆずきちあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし、ゆずきちかじゅう	さとう	しろごま	しょうゆ	827	27.5	小魚
		おはぎ・牛乳	あずき	**牛乳**			もちごめ、さとう					果物
25日	月	パン・いちごジャム					パン、いちごジャム			661	26.7	豆製品
		なすのミートスパゲティ	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ		にんじん、パセリ	なす、たまねぎ、にんにく	スパゲティ	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	852	32.7	きのこ類
		こまつなサラダ・牛乳	まぐろみずに	**牛乳**	こまつな、にんじん	キャベツ、レモンかじゅう	さとう	あぶら	しょうゆ、す			
		ヤクルト（中学のみ）		**ヤクルト**								種実類
26日	火	東・中学校　給食委員会が考えた献立　～テーマ「旬の食材を使ったバランス献立」　旬の食材を使った秋を感じる献立です。～										
		ごはん・たちうおのたつたあげ	たちうお				こめ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん	677	23.5	藻類
		さつまじる	とうふ、とりにく、むぎみそ		にんじん、はねぎ	だいこん	さつまいも		かつおぶし、こんぶ	767	25.8	きのこ類
		なし・牛乳		**牛乳**		なし						種実類
27日	水	ごはん・インドに	ぶたにく、さつまあげ、**うずらたまご**		にんじん	たまねぎ	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう	あぶら	ケチャップ、ちゅうのうソース、しょうゆ、カレーこ、コンソメ、しお、こしょう	685	25.1	豆製品
		きりぼしだいこんのあまずあえ			にんじん、こまつな	きりぼしだいこん	さとう	しろごま	しょうゆ、す	821	29.4	藻類
		ぶどう・牛乳		**牛乳**		ぶどう						きのこ類
28日	木	こくとうパン・さかなのナゲット	たちうお、**いか**、あじ、いわし、たら			たまねぎ、しょうが	パン、こくとう、でんぷん	あぶら	しお	708	28.8	豆製品
		ぶたにくのトマトに	ぶたにく		にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、はちみつ	あぶら	あかワイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう	898	33.4	藻類
		ヨーグルトあえ・牛乳		**ヨーグルト、牛乳**		みかん、**パイン、もも**	マスカットゼリー					種実類
29日	金	お月見献立　～今年は、9月29日が「十五夜」です。おだんごやススキ、里いもなどをおそなえして、月をながめます。～										
		あきのかおりごはん	あぶらあげ、とりにく		さやえんどう、にんじん	ごぼう、ほししいたけ	こめ、さつまいも、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお、こんぶ	648	28.7	小魚
		とりにくのごまだれやき	とりにく、あかみそ			しょうが	さとう	しろごま	しょうゆ、さけ	758	32.1	藻類
		はんぺんのすましじる	とうふ、はんぺん		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのきだけ			しょうゆ、しお、かつおぶし、こんぶ			果物
		おつきみゼリー・牛乳		**牛乳**			おつきみゼリー（なし・**とうにゅう**）					