10月 スクールランチ

岩国ひがし学園

		JUR				7/7			<u>~</u>	石凷	ひがし	ノ子園
	曜	献立名				太字は食物アレルギーの対				栄養価 エネルギー たんぱく質		家庭で
日	唯	歌 立 名	主に体を作るも	とになる 2群	王に体の 3群	調子を整えるもとになる 	王にエネルキー 5群	-のもとになる 6群	その他	エネルギー F·小学校	たんぱく質下・中学校	とってほしい食品
2	日	ぶたたまどんぶり	<b>Ⅰ 石干</b> <b>記参ご</b> 、ぶたにく、あぶらあげ	∠矸		<u> </u>	<b>り杆</b> こめ	り行	しょうゆ、さけ、みりん、かつ	工.小子权		魚介類
		たくわんあえ・牛乳	<del>-</del>	<b>‡1</b> .	ほうれんそう、にんじん	÷·····	さとう	しろごま	おぶし しょうゆ	634		きのこ類
東小7	はし	ジョア(中学生のみ)		ジョア	••••			۵۶۵۵		808		果物
		ごはん・チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん、レモンかじゅう	こめ、でんぷん、こめこ、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん			魚介類
3	火	ごまみそしる	とうふ、むぎみそ		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも	ねりごま	にぼし	697		藻類
		れいとうパイン・牛乳		<b>!!</b>		パイン				825	28.3	小魚
	水	減量ごはん・あじのなんばんに	l				こめ、さとう、でんぷん		しょうゆ、す			藻類
4		きつねうどん	とりにく、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	はくさい	うどん、さとう		こんぶ、かつおぶし、しょう ゆ、さけ、みりん、しお	567		果物
		こまつなのいそあえ・牛乳	かつおぶし		こまつな、にんじん		さとう	しろごま	しょうゆ、す、しお	738	31.8	いも類
		かみかみ献立 ~かみご	たえのある食材を	とたくさん	史つた献立です	Γ₀ ~	I	:	~```\!\			小魚きのこ類
5	木	こくとうパン・ポークビーンズ かいそうサラダ	ふたにく、たいす		にんじん、グリンビース、トマトビューレ	たまねぎ	パン、こくとう、じゃがいも、さとう	<i>→</i> + + >>>	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、 あかワイン、しお、こしょう	660		
		かいてつりフター・ジエエ 4回			ほうれんそう	キャベツ	227	こよめふり	しょうゆ、す、からしこ	816		
		バナナ・牛乳	;* <del>1</del>	<b>!!</b>		K++	- u	<u>:</u> :				種実類
		ごはん	トローノ ごもニノ			たまねぎ、しょうが	こめ さとう、こむぎこ		1 らか 1 か	697		魚介類 藻類
6	金	シューマイ(小学生1個·中学生2個) もやしのちゅうかあえ	29121, 31/2121		にんじん、こまつな	たみなる、しょうか、	さとんこむさこ	プナね ごた エスプナ	しょうゆ、す、しお	835		
			ぶたミンチ、とうふ、あかみそ			たまねぎ、はくさい、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	しょうゆ、さけ、トウバンジャ	000		
		マーハーとフか・十五 日の愛護デー献立 ~1(	1月10日は 目の	M 愛護デーで	す。目のはたら	きを助ける食材をたくさん	ん使っています	~	<u>ک</u>			
		こはん・ぶたにくのケチャップやき	ぶたにく	<b>文映</b> / C		にんにく	こめ、さとう	<u> </u>	ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、あかワイン	•	22.6	魚介類 豆製品 いも類
10	火	ゆずきちあえ			こまつな、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、あかり1ク	656		
	•	オニオンスープ	ベーコン		ほうれんそう、にんじん、パセリ	A			コンソメ、しょうゆ、しお、こ しょう	769		
		ブルーベリーゼリー・牛乳	4	机			プルーベリーゼリー(りんごかじゅう)			1		
11		愛知県の郷土料理 ~け	んちゃんは、愛知	県の郷土料	埋です。みそれ	カツのタレは、八丁みそや砂	>糖で作ります。	~				小魚
	ما_	ごはん・みそカツ	ぶたにく、あかみそ			にんにく	こめ、さとう	あぶら、ごまあぶら、しろごま		717		
' '	<b>~1^</b>	けんちゃん(いためなます)	あぶらあげ			だいこん	さとう	ごまあぶら、しろごま	しょうゆ、すしょうゆ、しょう。しょう。しょう。しょう。しょう。しょう。しゃ。しゃ。	833		果物
		とうふじる・牛乳	とうふ	<b>年</b> れ、わかめ	こまつな、にんじん	えのきたけ、はくさい、たまねぎ			しょうゆ、しお、かつおぶし、 こんぶ			いも類
12	木	はちみつパン トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ・牛乳	<u>i</u>		••••		パン、はちみつ		コンソメーセー・ニー・			豆製品
	ılı.	トマトクリームスパゲティ	とりにく 4	・乳、なきケリーム	トマト、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、しめじ	スパゲティ、こむぎこ	<b>パター</b> 、あぶら	ーン・ハ、しの、こしょり、しろ ワイン、ケチャップ エ・・・・・	640		藻類
装港	小	コールスローサフタ・午乳	かまぽこ(たら) <b>4</b>	FAL		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとつ	ノンエッグマヨネーズ、オリーブゆ	す、しお、こしょう	813	31.8	果物
	なし	こさかは(中子生のの)	7.0	いたくらいわし		İ						
13	金	てつわん献立 ~成長期 ごはん・さばのてりやき	にとくに入りなり	鉄書につかり	JOJ開AALです。	~	- W + L =	<u> </u>	1 . 5 . 4 . 4 . 4	CE O	00.6	节粘
装港	ıls	さりぼしだいこんのあまずあえ	3 iF		-tot: 1-1 i:1	 	こめ、さとう	しろごま	しょうゆ、さけ しょうゆ、す	653 770		藻類 きのこ類
		<b> </b>	とりにく、とうふ、むぎみそ 4	<b></b>	にんじん、はねぎ	ф	さつまいも	しつこよ	こんぶ、かつおぶし	770	31.2	果物
1 2+	50	熊本県の郷土料理 ~太	・亚燕(タイピーエン	かは、春雨			6741.0	<u> </u>	2005, 2, 2835,0			<u>未加</u>
16	月		たきご	/ 10 ( D III		3 A C I F O A D C 9 6	こめ、さとう	あぶら	しお、ケチャップ	640 740		豆製品 藻類
. •		ごまじゃこサラダ	••••••	らすぼし		・ セロリ、キャベツ、たまねぎ			しょうゆ、す			
東小3年	こなし	タイピーエン・牛乳		<b>-1</b> .	にんじん、はねぎ	キャベツ、たまねぎ、きくらげ、ほししいたけ	はるさめ		ちゅうかスープ、しょうゆ、さ け、しお、こしょう	1		緑黄色野菜
	火	ちゅうかどんぶり	ぶたにく、えび、 いか		にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、ほししいたけ	こめ、さとう、でんぷん		しょうゆ、さけ、しお、こしょう			豆製品
17	火	ぎょうざ(小学生1個・中学生2個)	ぶたにく		にら	キャベツ、にんにく、しょうが	こむぎこ	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	671	28.2	小魚
3校6年	Fなし	みかん・牛乳		<b>!!</b>		みかん				768		いも類
		ほねぶと献立 ~成長期	にとくに大切な『	カルシウム	』たっぷりの献	立です。~						
18		くりごはん				·	こめ、くり	·	しょうゆ、しお、さけ、こんぶ			魚介類
_ [		ししゃもフライ(小学生1尾・中学生2尾)	L	しゃも			こむぎこ	あぶら		658		
		ほうれんそうのいそあえ	l		ほうれんそう、にんじん	å		ごま	しょうゆ	790	26.9	果物
3校6年		さつまいものみそしる・牛乳 パン・マーシャルビーンズ	とつふ、むきみそ	<b>-1.</b>	にんじん、はねぎ	たまねぎ、えのきたけ	さつまいも		にぼし		26.8	豆製品 藻類 きのこ類
19			LUI-/ 8	一番 公本カリール	にんじん、グリンピース	たまわ <del>ず</del>	パン、マーシャルビーンス こむぎこ、じゃがいも	18. <b>6</b> 0	しろワイン、コンソメ、しお、こ	675		
13					ほうれんそう、にんじん	ģ	さとう	あぶら	しょう す、しょうゆ、しお	817		
		東小・中学校給食委員会が		7. 7. 7.		バランスの整った給食を食	7 – 7				02.2	豆製品きのこ類種実類
		わかめごはん		つかめ			EM EM	C) ( O) F C > (	しお	641		
20	余	にくじゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう		しょうゆ、さけ			
_		そくせきづけ		きわかめ	•	キャベツ			しお	749		
		ぶどうゼリー・牛乳		<b>‡1</b> .			ぶどうゼリー			1		
		パン・いちごジャム					パン、いちごジャム					豆製品
23	月	さけとポテトのホワイトソースやき	<b>호</b> 버 #	表、なきケリーム、デース	えだまめ	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ			618		藻類 種実類
۷۵	Л	ミートボールのスープ・牛乳	とりにく、ぶたにく 4	ia.	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ			しょうゆ、コンソメ、しお、こ しょう	842		
		ヨーグルト(中学生のみ)		ヨーグルト								<u></u>
			『立 ~小学1年生の国語の「サラダでげんき」の物語の中で、りっちゃんが作るサラダです。~									
24	火	カレーライス	ぶたにく		にんじん、グリンビース、トマトビューレ	たまねぎ、にんにく	こめ、じゃがいも、はちみつ		カレールゥ、カレーこ、 ウス ターソース	713		豆製品
		チキンカツ	とりにく				こむぎこ、パンこ	あぶら	しお、こしょう	877	33.3	小魚
		りっちゃんのサラダ・牛乳			トマト、にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし			す、しお			果物
25				、わ(海藻)、	、ヤ(野菜)、さ	(魚)、し(きのこ)、い(いも)	[	८ ¢ <b>ढ</b> ० ∼			A-7	.1. 77
	水	ごはん・さんまのかんろに		いさ	1-/10/	キロゴロヤシマフ	こめ、さとう	, z → +	しょうゆ、さけ	636	31.6	
		0 0 0 0 0 1 1 - 2 1 /	とりにく、あぶらあげ、だいず て		にんじん、さやえんどう	÷·····	さとう	しろごま	しょうゆ、す	763		淡色野菜 果物
$\dashv$		<i>ぶたじる・牛乳</i> いわくにれんこんのピザトースト	とりにく、ぶたにく、むぎみそ 4 ウインナー	F乳 チース	にんじん、はねぎ	たまねぎ、ほししいたけ れんこん、たまねぎ、とうもろこし	さつまいも しょくパン		ピザソース			果物 豆製品
26	木	ラビオリスープ	とりにく		にんじん、ほうれんそう	<b>4</b>	じゃがいも、ラビオリ		コンソメ、しょうゆ、しお、こ	678		豆製品 きのこ類
		フルーツミックス・牛乳		<b>‡乳</b>		パイン、もも、みかん、みかんジュース			しょう、しろワイン	808		種実類
		岩国の郷土料理 ~岩国	郷土料理「おおひ			んを入れて作ります。~			i <u> </u>	330	_0.0	
07	金	ごはん・あつやきたまご	tec :	1414			こめ、さとう		しお	653	28.6	魚介類
		こまつなのこまあえ			にんじん、もやし	こまつな		しろごま	しょうゆ	808		藻類
		おおひら・牛乳	とりにく、なまあげ、こおりどうふ 🛔	<b>-1</b>	にんじん	ごぼう、れんこん、ほししいたけ	さといも、こんにゃく、さとう		しょうゆ、さけ、みりん、しお、 かつおぶし			果物
30	B	パン・ソフトチーズ	1	ノフトチース			パン					魚介類
30	73	パン・ソフトチーズ てづくりにくだんごスープ だいがくいも・牛乳	とりミンチ、ぶたミンチ、 <b>たまご</b>		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、はくさい	パンこ		コンソメ、しょうゆ、しお、こ しょう	655		藻類
東中	なし	だいがくいも・牛乳	4	FA		 	さつまいも、さとう、はちみつ			772	34.4	果物
		スペインの料理 ~パエリ		で調理する。	お米を使った料	理です。ソパデアホは、にん	いこくが入ったス	ペインの伝統	的なスープて <sup>しろワイン、コンソメ、しお、カ</sup>	です。~	33.1	豆製品 藻類 種実類
0.4		パエリア	えび、いか、とりにく			たまねぎ、とうもろこし、にんにく	こめ		しろワイン、コンソメ、しお、カ レーこ	001		
31	火	かぼちゃひきにくフライ ソパデアホ・牛乳	ぶたにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		かぼちゃ	たまねぎ		あぶら	コンソメ、しょうゆ、しお、こ	857		
		ノハナノホ・午乳 チーブ(中学サルフ)		<b>‡乳</b> 5—-2	トマト、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、にんにく	じゃがいも		しょう			
1		チーズ(中学生のみ)	į.	Fース		į						