5月 スクールランチ

岩国市立東小学校
TEL　21-2611
2019.4.17作成

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） 熱や力になる 5群	熱や力になる 6群	血・筋肉・骨になる 1群	血・筋肉・骨になる 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	その他	エネルギー たんぱく質 食塩	家庭でとってほしい食品
7 火	**端午の節句献立**								630kcal	卵
	たけのこごはん・牛乳	こめ・さとう	こめあぶら	とりにく・あぶらあげ	**牛乳**	にんじん	たけのこ・さやえんどう	さけ・しょうゆ・しお	29.8g	小魚
	赤魚の塩焼き和風ソース	さとう・かたくりこ		あかうお			しょうが	しょうゆ・さけ・みりん	2.1g	果物
	春キャベツのみそ汁	じゃがいも		とうふ・むぎみそ	わかめ	はねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきだけ	にぼし		
	ミニかしわもち	じょうしんこ・もちごめ・さとう		あずき						
8 水	丸パン・牛乳	パン			**牛乳**				604	種実類
	県産和牛コロッケのソースがけ	じゃがいも・パンこ	こめあぶら	牛肉			たまねぎ	しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース	23.1	豆類
	ゆで野菜						キャベツ	しお・こしょう	2.7	果物
	よくばりスープ	じゃがいも		ベーコン・**えび**	**牛乳**	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	チキンスープ・しお・こしょう		
9 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				680	芋類
	さばみそ煮			さば・みそ					33.5	乳製品
	ごま酢和え	さとう	しろごま			こまつな・にんじん	もやし	しょうゆ・す・しお	1.9	藻類
	かきたま汁	でんぷん		とうふ・**たまご**		はねぎ	たまねぎ・キャベツ・えのきだけ	しょうゆ・しお・こんぶ・けずりぶし		
10 金	ビビンバ	こめ・さとう	ごまあぶら・しろごま	ぎゅうにく・あかみそ・**たまご**		はねぎ・ほうれんそう・にんじん	にんにく	トウバンジャン・しょうゆ・さけ・みりん	596	魚介類
	牛乳				**牛乳**				21	小魚
	わかめスープ	じゃがいも		ベーコン	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ	チキンスープ・しょうゆ・しお・こしょう	1.7	きのこ
	オレンジ						オレンジ			
13 月	かき揚げうどん	うどん・こむぎこ	こめあぶら	とりにく・かまぼこ・**えび**・いか		にんじん・はねぎ・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	しょうゆ・しお・こんぶ・けずりぶし	597	豆類
	牛乳				**牛乳**				21.2	藻類
	小松菜とコーンのソテー	じゃがいも	こめあぶら	チキンウインナー		こまつな	コーン	しお・こしょう	2.2	種実類
	バナナ						**バナナ**			
14 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				601	芋類
	いわしのトマト煮			いわし		トマトペースト	たまねぎ	トマトケチャップ・しお・みりん	24.8	種実類
	ふきのおかか和え			かつおぶし			ふき	しょうゆ・みりん	1.5	緑黄色野菜
	豆腐汁			とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ・えのきだけ	こんぶ・けずりぶし・しょうゆ・しお		
15 水	セルフチーズ卵サンドイッチ	しょくぱん・さとう	あぶら	**たまご**	**スライスチーズ**				680	魚介類
	牛乳				**牛乳**				29.3	豆類
	旬野菜のグリーンポタージュ	じゃがいも・こむぎこ	こめあぶら・**バター**	とりひきにく・ベーコン	**牛乳**	パセリ・にんじん	アスパラガス・グリンピース・たまねぎ	チキンスープ・しお・こしょう	2.7	果物
16 木	**地元食材給食の日**								651	種実類
	ごはん・県産のり佃煮・牛乳	こめ			**牛乳**・のりつくだに				25.8	卵
	せつきあじのてんぷら	こむぎこ・でんぷん	こめあぶら	せつきあじ				しお・こしょう	1.9	きのこ
	ひじきの煮つけ	さとう		だいず・あぶらあげ・とりにく	ひじき			さけ・しょうゆ		
	地元野菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ・むぎみそ	わかめ	はねぎ・にんじん	たまねぎ	にぼし		
17 金	チキンカレーライス	こめ・じゃがいも・はちみつ		とりにく		にんじん・トマトピューレ	たまねぎ・グリンピース・にんにく	カレーこ・カレールウ・ウスターソース	687	卵
	牛乳				**牛乳**				22.1	豆類
	海藻サラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ	かいそう		キャベツ・きゅうり	す・しょうゆ・からしこ	2.7	果物
20 月	黒糖パン・牛乳	パン・こくとう			**牛乳**				697	芋類
	えびとマカロニのクリーム煮	マカロニ・こむぎこ	**バター**	**えび**・とりにく	**牛乳**	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	しろわいん・しお・こしょう・チキンスープ	30	種実類
	野菜サラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・きゅうり	す・しょうゆ・しお	2.5	豆類
	ゴールドキウイ						**ゴールドキウイ**			
21 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				709	魚介類
	とりのてり焼き	さとう		とりにく				しょうゆ・みりん	31	小魚
	卵と小松菜のごま和え	さとう	しろごま	たまご		こまつな	もやし	しょうゆ	2	きのこ
	あいしょう汁	さつまいも		ベーコン・とうふ・しろみそ	**牛乳**	にんじん・はねぎ	たまねぎ	にぼし		
22 水	丸パン・牛乳	パン			**牛乳**				698	豆類
	白身魚フライ	パンこ・こめこ・でんぷん	こめあぶら	たら					28.8	藻類
	コールスローサラダ	さとう	しろごま・コールスロードレッシング				キャベツ・きゅうり		1.9	果物
	ラビオリスープ	こむぎこ・じゃがいも		ベーコン・ぶたにく		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・しめじ	しろワイン・チキンスープ・しお・こしょう		
23 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				628	魚介類
	肉じゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぎゅうにく・さつまあげ		にんじん	たまねぎ・さやえんどう	さけ・しょうゆ	21.8	卵
	たくわん和え	さとう	しろごま			ほうれんそう	たくわん・もやし	うすくちしょうゆ	1.8	きのこ
24 金	チキンライス・牛乳	こめ		とりにく	**牛乳**	にんじん	たまねぎ	ケチャップ・しお・こしょう・しろわいん	643	種実類
	スペイン風オムレツ	じゃがいも・さとう	あぶら	**たまご**・とりにく	**牛乳**	ほうれんそう	たまねぎ	しお・こしょう	23	豆類
	ABCスープ	アルファベットマカロニ・じゃがいも		ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	チキンスープ・しお・こしょう	1.7	小魚
28 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				673	魚介類
	親子煮	じゃがいも・さとう		とりにく・**たまご**・こおりどうふ		にんじん	さやえんどう・たまねぎ	しょうゆ・さけ	26.3	藻類
	切り干し大根の甘酢和え	さとう	しろごま		しらすぼし	にんじん・こまつな	きりぼしだいこん	しょうゆ・す	1.5	果物
29 水	パン・牛乳	パン			**牛乳**				700	魚介類
	ポークビーンズ	じゃがいも・さとう		だいず・ぶたにく		にんじん・トマトピューレ	たまねぎ・グリンピース	ビーンズ・ウスターソース・ケチャップ・しお・こしょう・チキンスープ	25.9	小魚
	ゴマネーズサラダ	さとう・マカロニ	マヨネーズ・しろごま	ロースハム			キャベツ・きゅうり	しょうゆ	2.6	きのこ
30 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				733	卵
	いわしのアングレーズ	パンこ・さとう	こめあぶら	いわし				ウスターソース	30.5	小魚
	即席漬け		しろごま		くきわかめ		キャベツ	しお	3	果物
	さつま汁	さつまいも・こんにゃく		とうふ・とりにく・むぎみそ		はねぎ・にんじん	だいこん・ごぼう	にぼし		
31 金	中華丼	こめ・かたくりこ		**えび**・いか・ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・きくらげ	チキンスープ・しょうゆ・しお・こしょう	687	芋類
	牛乳				**牛乳**				22.1	種実類
	杏仁フルーツ				**杏仁豆腐**		**パイン**・**もも**・みかん・あまなつ		2.7	藻類