6月 スクールランチ

岩国市立東小学校
TEL　21-2611
2019.5.20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
3 月	はちみつパン・牛乳	パン・はちみつ			**牛乳**				681	魚介類
	ミートボールのケチャップに	マカロニ・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とりにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム	しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・さけ・みりん	27.5	芋類
	アスパラガスのソテー		こめあぶら	ベーコン		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし	しお・こしょう	2.6	果物
4 火	**虫歯予防デー献立**								693	豆類
	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				26.2	乳製品
	ししゃものいそべフリッター	こむぎこ	こめあぶら		ししゃも・あおさ		しょうが		1.8	きのこ
	やながわに	さとう	こめあぶら	ぶたにく・ちくわ・**たまご**		にんじん・こまつな	ごぼう・たまねぎ	しょうゆ		
	さくらんぼ2つぶ						さくらんぼ			
5 水	パン・パテチョコレート・牛乳	パン・パテチョコレート			**牛乳**				734	藻類
	コーンシチュー	こむぎこ・じゃがいも	**バター**	とりにく	**牛乳**	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	しろワイン・チキンスープ・しお・こしょう	27.5	小魚
	たこサラダ	さとう	フレンチドレッシング・マヨネーズ	たこ		アスパラガス	だいこん・うめぼし		2.5	果物
6 木	**朝ご飯を食べよう！献立**								672	魚介類
	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				28.1	種実類
	ボロニアハム	でんぷん		とりにく・ぶたにく				しお	2.4	果物
	納豆みそ	さとう		なっとう・ぶたにく・あかみそ		はねぎ		さけ・みりん		
	具だくさんみそ汁	じゃがいも		とうふ・むぎみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ	にぼし		
7 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	699	豆類
	牛乳				**牛乳**				20.6	小魚
	ごぼうチップサラダ	さとう	こめあぶら・ごまあぶら		ひじき	にんじん	ごぼう・キャベツ	す・しょうゆ	2.1	果物
	地元食材使用週間 10日（月）～14日（金）	**～岩国市・山口県の食材をたくさん使って、給食を作ります。～**								
10 月	パン・山口県産いちごジャム・牛乳	パン・さとう			**牛乳**		いちご		708	卵
	ビーンズシチュー	こむぎこ・じゃがいも	**バター**	とりにく・だいず	**牛乳**	にんじん・かぼちゃ・パセリ	たまねぎ	しろワイン・チキンスープ・しお・こしょう	28.6	藻類
	野菜サラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	す・しょうゆ・しお	2.5	きのこ
	びわ1個						びわ			
11 火	**地元食材100％の日**								668	魚介類
	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				27.5	藻類
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	ごまあぶら	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	しょうゆ・さけ・トウバンジャン	1.9	果物
	夏大根の中華和え	さとう	ごまあぶら・しろごま		しらすぼし	こまつな・にんじん	だいこん	す・しょうゆ		
12 水	黒糖パン・牛乳	パン			**牛乳**				678	卵
	豚肉のゆうトマト煮	じゃがいも・さとう		ぶたにく		にんじん・ゆうトマト・パセリ	たまねぎ・**りんご**	チキンスープ・ウスターソース・ケチャップ・しお・こしょう	26.5	小魚
	ごまドレッシングサラダ	さとう	こめあぶら・しろごま			ほうれんそう・にんじん	キャベツ	しょうゆ	2.6	きのこ
13 木	**地元食材100％の日**								695	魚介類
	ごはん・山口県産のり佃煮・牛乳	こめ			**牛乳**・のりつくだに				28.1	淡色野菜
	とりのから揚げ	でんぷん	こめあぶら	とりにく				しお・こしょう	2.8	果物
	さやいんげんのごま和え	さとう	くろごま		しらすぼし	さやいんげん		しょうゆ		
	かきたま汁	でんぷん		とうふ・**たまご**	わかめ	こまつな・にんじん	たまねぎ	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
14 金	**地元食材100％の日・広島県郷土料理**								707	芋類
	あなごごはん・牛乳	こめ	しろごま・こめあぶら	あなご・あぶらあげ	**牛乳**・のり			しょうゆ・しお・こしょう・チキンスープ	28.8	乳製品
	たまごやき	さとう		**たまご**				しょうゆ・しお	2.9	きのこ
	とりだんご汁	パンこ・さとう・でんぷん	なたねあぶら	とうふ・むぎみそ・とりにく・ぶたにく		こまつな・にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ	にぼし		
	山口県産みかんゼリー						みかんゼリー			
17 月	**長崎県郷土料理**								616	小魚
	皿うどん・牛乳	さらうどん・さとう・かたくりこ	こめあぶら・ごまあぶら	**えび**・いか・ぶたにく	**牛乳**	にんじん	たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・さやえんどう・きくらげ	しょうゆ・しお・こしょう・チキンスープ	26	藻類
	りゃんばん	はるさめ・さとう	ごまあぶら	**たまご**・ハム			キャベツ・きゅうり	しょうゆ・す	1.7	緑黄色野菜
	マーラーカオ	こむぎこ・さとう		**たまご**	**乳製品**			しょうゆ		
18 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				629	魚介類
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・しらたき・さとう・でんぷん	こめあぶら	とりひきにく・なまあげ		にんじん	しょうが・たまねぎ	みりん・さけ・しょうゆ	22.7	きのこ
	たくわん和え	さとう	しろごま			ほうれんそう	もやし・たくわん	しょうゆ	1.6	果物
19 水	食パン2枚・スライスチーズ・牛乳	しょくパン			**牛乳・チーズ**				659	種実類
	ツナエッグサラダ			**たまご**・まぐろみずに			キャベツ		27	豆類
	ほうれんそうとトマトのスープ	じゃがいも	おりーぶゆ	ベーコン		トマト・ほうれんそう・にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく	チキンスープ・しお・こしょう	3.1	藻類
	メロン						**メロン**			
20 木	鶏そぼろご飯	こめ	こめあぶら	とりひきにく・**たまご**	**牛乳**	さやいんげん	しょうが	さけ・しょうゆ	688	種実類
	牛乳								26	藻類
	おじゃがもち汁	じゃがいも・でんぷん		とうふ・あぶらあげ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん・たまねぎ	にぼし	2.3	きのこ
21 金	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				642	芋類
	あじの揚げびたし	でんぷん・さとう	こめあぶら	あじ			しょうが	みりん・しょうゆ	32.1	乳製品
	即席漬け				くきわかめ		キャベツ	しお	2.9	果物
	とうがんのすまし汁			とうふ・とりにく		にんじん・はねぎ	とうがん・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
24 月	小バターロール・牛乳	バターロール			**牛乳**				686	魚介類
	ミートスパゲティ	スパゲティ・こむぎこ	こめあぶら・**バター**	ぎゅうひきにく	**牛乳**	にんじん・ピーマン・パセリ	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	あかワイン・しお・コショウ・チキンスープ・ケチャップ・ウスターソース	22.3	小魚
	フルーツミックス						**バナナ・パイン・もも**・みかん・オレンジジュース		1.8	種実類
25 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				676	卵
	えびのチリソース	でんぷん・さとう	こめあぶら	**えび**			たまねぎ・しろねぎ・にんにく	ケチャップ・しょうゆ・トウバンジャン	33.9	小魚
	ワンタンスープ	こむぎこ		ぶたにく・とりにく		こまつな・にんじん・はねぎ	たまねぎ・きくらげ	さけ・しょうゆ・チキンスープ・しおこしょう	2.1	果物
26 水	パン・牛乳	パン			**牛乳**				655	豆類
	フランクフルトのケチャップがらめ	でんぷん・さとう	あぶら	とりにく				チキンスープ・ケチャップ・ウスターソース	26.4	小魚
	ゆでやさい						キャベツ・きゅうり		3.2	果物
	卵とコーンのスープ	はるさめ		**たまご**・ベーコン		にんじん・ほうれんそう・はねぎ	とうもろこし・たまねぎ	チキンスープ・しょうゆ・しお・こしょう		
27 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				655	芋類
	さばみそ煮	みそ		さば・みそ					31.3	卵
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう	ごまあぶら		しらすぼし・わかめ		きゅうり	しょうゆ・す	2.1	果物
	豆腐汁			とうふ・あぶらあげ		こまつな・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
28 金	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				672	魚介類
	やき肉いため		こめあぶら・しろごま	ぎゅうにく		ピーマン	にんにく・たまねぎ	しょうゆ・さけ	23.8	乳製品
	わかめスープ	じゃがいも	しろごま	ベーコン・とうふ	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ		1.2	きのこ
	オレンジ						オレンジ	しょうゆ・す		