9月 スクールランチ

岩国市立東小学校
TEL　21-2611
2019.7.18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
2 月	こくとうパン・牛乳	パン・こくとう			**牛乳**				677	芋類
	和風スパゲティ	スパゲティ	こめあぶら	いか・ベーコン・ちくわ	しらすぼし・のり	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・にんにく・しめじ	しょうゆ・しお・こしょう・さけ	25.6	種実類
	フルーツミックス	**ゼリー（もも・りんご・とうにゅう・ぶどう）**					みかん・**バナナ・パイン・もも・オレンジジュース**		2.6	豆類
3 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				587	魚介類
	豚肉のキムチ炒め		しろごま・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく		にんじん・にら	にんにく・しょうが・はくさい・たまねぎ・キャベツ	さけ・しょうゆ・みりん	23.4	小魚
	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	コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう	1.8	きのこ
4 水	パン・牛乳	パン			**牛乳**				664	芋類
	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・ほうれんそう	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	29.1	藻類
	ピーマンサラダ		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	まぐろみずに		ピーマン	もやし		2.6	果物
5 木	**給食試食会**								711	芋類
	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				30.9	小魚
	いわしのアングレーズ	でんぷん・パンこ・さとう	こめあぶら	いわし				ウスターソース	1.9	藻類
	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		
	とうがんのすまし汁			とりにく・とうふ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
	ゆず吉ゼリー	ゆずきちゼリー								
6 金	牛肉のあんかけ丼	こめ・でんぷん		ぎゅうにく・**たまご**		にんじん・はねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし	600	芋類
	牛乳				**牛乳**				26.8	魚介類
	きゅうりとわかめの酢の物	さとう	ごまあぶら		わかめ・しらすぼし		きゅうり	す・しょうゆ	2	果物
9 月	パン・パテチョコレート・牛乳	パン・パテチョコレート			**牛乳**				636	種実類
	アンサンブルエッグ	じゃがいも・さとう・かたくりこ	あぶら	**たまご**・ベーコン	**チーズ・牛乳**		たまねぎ	しお	22.1	豆類
	ミネストローネ	じゃがいも	オリーブゆ	ベーコン		にんじん・かぼちゃ・パセリ・トマト	キャベツ・たまねぎ・にんにく	コンソメ・しお・こしょう	2.2	藻類
10 火	**鹿児島県郷土料理　～ごはんに具とスープをかけて食べてください。がねは、さつまいもを使ったかき揚げです。～**								646	豆類
	鶏飯	こめ・さとう		とりささみ・**たまご**		さやいんげん・にんじん・はねぎ	ほししいたけ・しょうが	みりん・しょうゆ・さけ・チキンスープ・しお	22.2	藻類
	牛乳				**牛乳**				1.7	淡色野菜
	がね	さつまいも・こむぎこ	こめあぶら			にんじん・かぼちゃ	ごぼう	しお		
	冷凍みかん						みかん			
11 水	**アメリカの料理　～チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれたお肉と豆を使った料理です。～**								633	芋類
	パン・牛乳	パン			**牛乳**				28.6	小魚
	チリコンカン	さとう	こめあぶら	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・だいず・ひよこまめ・ベーコン		にんじん・グリンピース・トマト	たまねぎ・にんにく	ケチャップ・ウスターソース・チリミックス・あかワイン	2.6	きのこ
	海藻サラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろみずに	かいそうミックス		キャベツ・きゅうり	しょうゆ・す・からしこ		
12 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				618	小魚
	あじフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	あじ				しお	25.6	淡色野菜
	ひじきのにつけ	さとう		だいず・あぶらあげ・とりにく	ひじき			さけ・みりん・しょうゆ	1.5	果物
	すまし汁			とうふ		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきだけ	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
13 金	**十五夜献立　～今年は、9月13日が十五夜です。汁にお月さまのような「かぼちゃ団子」を入れます。～**								694	芋類
	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				24.5	魚介類
	うさぎ型ハンバーグのケチャップソース	さとう		ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ケチャップ・ウスターソース・しお	2.8	海藻
	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			
	お月見団子汁	でんぷん		とうふ・あぶらあげ・むぎみそ		かぼちゃ・にんじん・はねぎ	だいこん・たまねぎ	だししょうにぼし		
17 火	ハヤシライス	こめ・じゃがいも・さとう		ぎゅうにく		にんじん・グリンピース・トマト	たまねぎ・にんにく	ケチャップ・ハヤシルゥ	658	豆類
	牛乳				**牛乳**				24	小魚
	ひじきとツナのサラダ		しろごま・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	まぐろみずに	ひじき		キャベツ・きゅうり	しょうゆ	2.1	果物
18 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**				598	種実類
	牛乳				**牛乳**				25.6	魚介類
	ABCスープ	じゃがいも・アルファベットマカロニ		ベーコン		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ	コンソメ・しお・こしょう・しろワイン	2.4	きのこ
19 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				673	卵
	いかの松笠揚げ	でんぷん・さとう	こめあぶら・しろごま	いか				しょうゆ・さけ	26.2	乳製品
	みそ汁	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・むぎみそ	わかめ	はねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ・キャベツ	だししょうにぼし	2.1	小魚
	なし						なし			
20 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。お彼岸の頃に咲く「萩の花」から名付けられました。～**								707	魚介類
	ひじきごはん	こめ・さとう	こめあぶら	とりにく・あぶらあげ	ひじき	にんじん		さけ・しょうゆ・しお	25.2	小魚
	牛乳				**牛乳**				2.3	果物
	秋野菜の煮物	さといも・こんにゃく・くり・さとう	こめあぶら	とりにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん	れんこん・ごぼう・しめじ	しょうゆ・さけ・みりん・しお		
	ごま和え	さとう	しろごま			にんじん・ほうれんそう	もやし	しょうゆ		
	おはぎ	もちごめ・さとう		あずき						
24 火	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				656	芋類
	なす入りマーボー豆腐	でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・なす・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	26.9	魚介類
	ナムル	さとう	しろごま・ごまあぶら			ほうれんそう・にんじん	もやし	しょうゆ・す・こしょう	2.1	藻類
25 水	パン・牛乳	パン			**牛乳**				642	種実類
	秋野菜と鮭のシチュー	さつまいも・こむぎこ	**バター**・こめあぶら	さけ・たら	**牛乳・生クリーム**	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	しろワイン・コンソメ・しお・こしょう	25.4	豆類
	小松菜サラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		こまつな	キャベツ・レモン	す・しょうゆ・しお・こしょう	22.6	小魚
26 木	ごはん・牛乳	こめ			**牛乳**				687	卵
	さんまかぼすレモン煮	さとう		さんま			かぼす・レモン	しょうゆ・みりん	27.1	小魚
	きんぴらごぼう	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・しろごま	ぶたにく		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・さけ	2	乳製品
	豆腐汁			とうふ	わかめ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきだけ	かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお		
27 金	中華丼	こめ・でんぷん		**うずらたまご**・いか・ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	しょうゆ・しお・こしょう・さけ	647	芋類
	牛乳				**牛乳**				23.7	藻類
	フルーツ杏仁	**あんにんかんてん**					**パイン・もも・バナナ**・みかん		1.3	豆類
30 月	セルフホットドッグ	パン・でんぷん・さとう	しろごま	とりにく			キャベツ・きゅうり	チキンスープ・ケチャップ・ウスターソース・しお	620	魚介類
	牛乳				**牛乳**				24.3	小魚
	ほうれんそうとトマトのスープ	じゃがいも	オリーブゆ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ・ほうれんそう	にんにく・たまねぎ	コンソメ・しお・こしょう	3.1	果物