

10月 スクールランチ

岩国市立東小学校
TEL 21-2611 2019.9.20作成

日曜	献立名	使用食品名 (赤字は食物アレルギーの対応予定食品)						エネキーたんばく質食塩	家庭でとってほしい食品
		主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
1火	ごはん・牛乳 あじのなんばんづけ けんちん汁	こめ でんぶん・さとう さといも・こんにやく	こめあぶら	あじ とりにく・とうふ・あぶらあげ	牛乳	パブリカ にんじん・はねぎ	たまねぎ ほししいたけ・だいこん・ごぼう	651 29.5 2.1	種実類 藻類 果物
2水	パン・牛乳 ミートボールのあまずあん ヨーグルト和え	パン さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん・ピーマン	ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ みかん・バナナ・リン・もも	603 23.6 2.2	芋類 魚介類 豆類
3木	韓国の料理 ~ピピンは混ぜる、パはご飯という意味があります。スプーンで具とご飯をかき混ぜながら食べます。~							602	魚介類
	ピピンバ 牛乳 わかめスープ	こめ・さとう しょうごま・こめあぶら	しょうごま・こめあぶら	ぎゅうにく・たまご・あかみそ	牛乳	ほうれんそう・にんじん・はねぎ にんにく	しょうゆ さけ・しょうゆ・しお・こしょう・かつおぶし・ごぼう・しょうゆ・しお	22.6 1.8	淡色野菜 果物
4金	茨城県郷土料理 ~煮合いは、お祝い事の時によく作られます。めっぺ汁は、するめを入れることが特徴です。~							664	種実類
	ごはん・牛乳 あつやきたまご 煮合い めっぺ汁	こめ はるさめ・さとう こんにやく・さといも	こめあぶら	たまご あぶらあげ なまあげ・するめ	牛乳	にんじん・さやえんどう れんこん・ごぼう・ほししいたけ にんじん だいこん・なましいたけ	しょうゆ・す・しお かつおぶし・ごぼう・しょうゆ・さけ・みりん	26.3 1.7	小魚 果物
7月	パン・牛乳 イタリアンスパゲティ コールスローサラダ	パン スパゲティ さとう	こめあぶら	ぶたにく・ウインナー ローズハム	牛乳	にんじん・ピーマン たまねぎ・キャベツ きゅうり・キャベツ	ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう・しょうゆ コールスロードレッシング	642 25.4 2.6	芋類 豆類 きのこ
8火	目によい献立 ~10月10日は、目のあいごデーです。目の働きを助ける食材をたくさん使っています。~							653	芋類
	親子どんぶり・牛乳 たくわん和え ブルーベリーゼリー	こめ・さとう さとう	しょうごま	とりにく・たまご	牛乳	にんじん・はねぎ ほうれんそう もやし・たくわん	かつおぶし・しょうゆ・さけ・みりん・しお しょうゆ	28.1 2.0	魚介類 乳製品
9水	パン・ソフトチーズ 牛乳 手作りにくだんごスープ 大学いも	パン パンこ さつまいも・みずあめ・さとう	こめあぶら・くろごま	ソフトチーズ 牛乳 とりミンチ・ぶたミンチ・たまご	ソフトチーズ 牛乳	にんじん・ほうれんそう はくさい・たまねぎ	しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ しょうゆ	723 26.1 2.6	魚介類 藻類 きのこ
10木	ごはん・牛乳 さばみそに ごまじゃこサラダ とうふ汁	こめ さとう	しょうごま・こめあぶら	さば・みそ とろさきみ とうふ	牛乳	しらすぼし わかめ にんじん・ほうれんそう	セロリ・キャベツ・たまねぎ えのきだけ・たまねぎ	672 34.1 2	芋類 乳製品 果物
11金	ごはん・牛乳 ぶたにくのしょうがやき 野菜のさっぱりサラダ みそ汁	こめ さとう	こめあぶら	ぶたにく まぐろみずに とうふ・あぶらあげ・むぎみそ	牛乳	しょうが・たまねぎ パブリカ キャベツ・きゅうり にんじん・はねぎ たまねぎ	しょうゆ・みりん・しお・こしょう あおじそドレッシング にぼし	640 29.8 2.1	種実類 小魚 きのこ
15火	ごはん・牛乳 さんまのあげびたし はくさいのゆかり和え 豚汁	こめ さとう・でんぶん さつまいも・こんにやく	こめあぶら	さんま ぶたにく・とうふ・むぎみそ	牛乳	しょうが あかじそ にんじん・はねぎ ごぼう・だいこん	しょうゆ・みりん しお	740 26.2 1.9	藻類 きのこ 果物
16水	丸パン・牛乳 にこみハンバーグ ゆで野菜 ふわふわスープ	パン さとう・でんぶん じゃがいも・パンこ	しょうごま	ぎゅうにく ぶたにく・とりにく たまご・ベーコン	牛乳 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん・パセリ たまねぎ	ケチャップ・ウスターソース・チキンスープ しお しょうゆ・コンソメ・しお・こしょう	648 28.8 3.2	魚介類 藻類 果物
17木	給食試食会 ~体の中をきれいにする働きがある食材を、たくさん使っています。~							728	魚介類
	ファイバーカレーライス 牛乳 れんこんサラダ りんご	こめ・スーパーおおむぎ じゃがいも・はちみつ	しょうごま・ノンエッグマヨネーズ	とりにく・だいず ローズハム	牛乳	にんじん・トマトピューレ こまつな れんこん りんご	カレールー・カレー・ウスターソース しょうゆ	24.5 2.4	藻類 小魚
18金	岩国の郷土料理 ~おひらは、大きな平わんに盛り付けることから名づけられました。新鮮な岩国れんこんを入れます。~							647	卵
	ごはん・わかめふりかけ 牛乳 おひら ごま和え こくとうパン・牛乳 カうどん 野菜のごまドレッシングサラダ みかん	こめ さといも・こんにやく・さとう さとう	しょうごま	わかめ とりにく・なまあげ・おとりとうふ しょうごま	牛乳	しょうゆ にんじん ごぼう・れんこん・ほししいたけ ほうれんそう・にんじん もやし	しお かつおぶし・しょうゆ・さけ・みりん・しお しょうゆ	26.4 1.7	小魚 乳製品
21月	パン・牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ ごはん・牛乳 いわししょうがに 切り干し大根のあまず和え すまし汁	パン じゃがいも・こむぎこ さとう	こめあぶら	ぎゅうにく まぐろみずに いわし しらすぼし はんぺん・とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう だいこん しょうが ほうれんそう・にんじん きりぼしだいこん にんじん・はねぎ たまねぎ	しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ・す かつおぶし・ごぼう・しょうゆ・しお	670 24.9 3.1	魚介類 豆類 藻類
23水	パン・牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ ごはん・牛乳 いわししょうがに 切り干し大根のあまず和え すまし汁	パン じゃがいも・こむぎこ さとう	こめあぶら	ぎゅうにく まぐろみずに いわし しらすぼし はんぺん・とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう だいこん しょうが ほうれんそう・にんじん きりぼしだいこん にんじん・はねぎ たまねぎ	しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ・す かつおぶし・ごぼう・しょうゆ・しお	616 26.6 2.8	豆類 小魚 藻類
24木	ごはん・牛乳 いわししょうがに 切り干し大根のあまず和え すまし汁	こめ さとう	しょうごま	いわし しらすぼし はんぺん・とうふ	牛乳	しょうが ほうれんそう・にんじん きりぼしだいこん にんじん・はねぎ たまねぎ	しょうゆ しょうゆ・す かつおぶし・ごぼう・しょうゆ・しお	634 25.5 2.3	芋類 乳製品 きのこ
25金	ごはん・牛乳 すきやき煮 ちくわの二色揚げ	こめ さとう・しらたき こむぎこ	こめあぶら	ぎゅうにく・やきとうふ ちくわ	牛乳	にんじん たまねぎ・はくさい・ごぼう・もやし・しるねぎ しょうが	しょうゆ・さけ カレーこ	693 27.5 2	種実類 緑黄色野菜 果物
28月	カナダ料理 ~メープル(かえで)の葉は、国旗にもデザインされています。サーモンは、カナダを代表する魚です。~							680	種実類
	パン・メープルシロップ&マーガリン 牛乳 サーモンチャウダー 野菜サラダ	パン・メープルシロップ こむぎこ・じゃがいも さとう	マーガリン こめあぶら	たまご さけ・ベーコン ローズハム	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん・グリーンピース たまねぎ・しめじ にんじん・ほうれんそう キャベツ	しょうゆ しょうゆ・す・しお	25.5 2.4	豆類 藻類
29火	ごはん・牛乳 さんまうめに 即席漬け 相性汁	こめ さといも	こめあぶら	さんま くわがわめ ベーコン・とうふ・しろみそ	牛乳	うめ キャベツ・きゅうり にんじん・はねぎ たまねぎ	しお にぼし	696 22.6 2.3	種実類 小魚 果物
30水	食パン2枚・スライスチーズ・牛乳 ツナポテトサラダ ABCスープ	しょくパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	牛乳・スライスチーズ ツナみずに・ローズハム ベーコン	牛乳	たまねぎ・きゅうり にんじん・パセリ キャベツ・たまねぎ	こしょう コンソメ・しお・こしょう	650 27.9 3	豆類 緑黄色野菜 きのこ
31木	チキンライス・牛乳 コロケ たまごとコーンのスープ かぼちゃプリン	こめ じゃがいも・こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく たまご・ベーコン とうじゅう	牛乳	にんじん たまねぎ にんじん・ほうれんそう たまねぎ・とうもろこし かぼちゃ	しお・こしょう・しろワイン しょうゆ・しお しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ・しろワイン	706 24.2 2.3	種実類 魚介類 藻類