

11月 スクールランチ

岩国市立東小学校
TEL 21-2611 2019.10.21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)						エネルギーたんぱく質食塩	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				その他
		5群	6群	1群	2群	3群	4群			
1金	ごはん・牛乳 ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁	こめ		ぶり	牛乳			しょうゆ・みりん しょうゆ・す にぼし	665 27 1.6	小魚 きのこ 果物
5火	韓国の料理 ~タッカルビは、鶏肉と野菜を使った韓国の焼き肉料理です。~ ごはん・牛乳 タッカルビ わかめスープ みかん	こめ		牛乳				みりん・さけ・しょうゆ・コチュジャン・しお・チキンスープ・しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ・さけ	655 22.1 1.8	魚介類 豆類 乳製品
6水	パン・牛乳・ミルクコーヒー クリームスパゲティ りっちゃんの元気がでるサラダ	パン・ミルク スパゲティ・こむぎ さとう	こめあぶら・バター こめあぶら	いか・ベーコン・とり ローズハム・かつおぶし	牛乳・生クリーム こんぶ	にんじん・パセリ トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ・とうもろこし	しょうゆ・コンソメ・しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ しお・す	682 27.1 2.2	芋類 小魚 果物
7木	親子どんぶり 牛乳 たくわん和え	こめ・さとう		とり・たまご	牛乳	にんじん・はねぎ	たまねぎ・きくらげ	かつおぶし・しょうゆ・さけ・みりん・しお しょうゆ	682 27.1 2.0	芋類 藻類 果物
8金	奈良県郷土料理 ~飛鳥汁は、鶏肉・野菜・牛乳・みそが入った、奈良県の伝統料理です。~ ごはん・牛乳 いわしの甘露煮 れんこんのきんぴら 飛鳥汁	こめ		牛乳				しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・さとう にぼし	675 25.9 2.4	小魚 藻類 きのこ
12火	地場産食材使用週間12日(火)~18日(月) ~岩国産・山口県産の食材を多く取り入れて、給食を作ります。~ ごはん・県産のり佃煮・牛乳 山口県産卵焼き ひじきの煮付け 豆腐汁	こめ		牛乳	のりつくだに			しょうゆ しょうゆ・みりん・さけ かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお	600 25 1.5	芋類 淡色野菜 きのこ
13水	こくとうパン・牛乳 カレーうどん ごま酢和え	パン・こくとう けんさんこむぎうどん さとう		とり	牛乳	にんじん・はねぎ	たまねぎ・ほししいたけ キャベツ	カレー・しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ しょうゆ・す・しお	584 24.1 2.7	魚介類 豆類 藻類
14木	給食試食会 「地場産食材100%の日」 ごはん・牛乳 チキンチキンれんこん 地元野菜たっぷりみそ汁 みかん	こめ		牛乳				しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん にぼし	699 22.9 1.6	芋類 種実類 小魚
15金	ごはん・牛乳 県産シューマイ(1~3年2個・4~6年3個) ナムル 五目ビーフン汁	こめ		牛乳				しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・す・こしょう ちゆがスー・しょうゆ・しお・こしょう	657 21.5 2	魚介類 豆類 藻類
18月	パン・牛乳 県産ウインナー(1~3年1本・4~6年2本) ゆで野菜 卵スープ	パン でんぶん・さとう しるごま		とり	牛乳	にんじん・ほうれんそう	はくさい	ケチャップ・ウスターソース・チキンスープ しお コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう	590 25.3 3.1	芋類 豆類 きのこ
19火	キャロットピラフ 牛乳 しろみざかなフライ かぼちゃのポタージュ	こめ		とり	牛乳	にんじん・あかピーマン	とうもろこし	しお しお しお・こしょう・コンソメ・しろワイン	743 25.7 2.8	豆類 藻類 淡色野菜
20水	食パン2枚・スライスチーズ・牛乳 ミートソース 白菜とベーコンのスープ	しよくパン パン・さとう はるさめ	こめあぶら	ぶたひきにく・ぎゅうひきにく・とうふ	牛乳・スライスチーズ	プロッコリー・かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ	じろソウ・サキキツブ・ウスターソース・からし コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう	661 28.3 3.1	芋類 魚介類 果物
21木	岩国市郷土料理 ~おひらは、岩国の郷土料理です。新鮮な岩国れんこんを使って、丁寧にだしをとって作ります。~ ごはん・牛乳 納豆味噌 おひら りんご	こめ		牛乳				さけ・みりん しょうゆ・みりん・さけ・しお・かつおぶし りんご	708 31 1.5	種実類 小魚 藻類
22金	だしを味わう和食の日 ~11月24日は、和食の日です。日本で昔から大切に伝えられてきた和食の献立です。~ ごはん・牛乳 さんまうめ煮 かぶの甘酢和え 白菜のすまし汁	こめ		牛乳				しょうゆ・みりん す・しょうゆ かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお	614 22 1.8	芋類 種実類 きのこ
25月	パン・牛乳 ポークビーンズ ゴマネーズサラダ	パン じゃがいも・さとう マカロニ・さとう		とり	牛乳	にんじん・グリーンピース ストマトピューレ	たまねぎ キャベツ・きゅうり	ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう・コンソメ・あかワイン しょうゆ・しお	669 25 2.7	藻類 小魚 果物
26火	ごはん・牛乳 さばみそ煮 うの花の炒り煮 魚ソーメン汁	こめ		牛乳				しょうゆ・みりん しょうゆ・さけ かつおぶし・こんぶ・しょうゆ・しお	653 29.8 2.1	種実類 藻類 果物
27水	パン・牛乳 かぶのクリーム煮 花野菜のサラダ バナナ	パン じゃがいも・こむぎ さとう	こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	とり	牛乳・生クリーム	にんじん・グリーンピース プロッコリー	かぶ・たまねぎ カリフラワー・キャベツ バナナ	コンソメ・しお・こしょう・しろワイン	660 24.5 2.3	豆類 小魚 きのこ
28木	ごはん・牛乳 元気のでるレバー 相性汁	こめ		牛乳				しょうゆ・さけ・トウモロコシ にぼし	729 27.2 1.7	魚介類 藻類 淡色野菜
29金	森のカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	こめ・はちみつ・じゃがいも さとう		とり	牛乳	にんじん・トマトピューレ	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり	カレー・しょうゆ・ウスターソース しょうゆ・す・からし	676 23.1 2.7	豆類 小魚 果物