

12月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2019.11.18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)						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
		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			
2月	丸パン・牛乳	パン		ぎゅうにく	牛乳				601	芋類
	にこみハンバーグ	さとう・でんぷん		ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ケチャップ・ウスターソース・ケチャップ	26	小魚
	ゆで野菜		しろごま				キャベツ	しお	3.1	果物
3火	ジュリアンスープ			ベーコン		にんじん・みずな	たまねぎ・えのきだけ・セロリ・もやし	コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう	638	魚介類
	小ごはん・牛乳	こめ			牛乳				27.2	藻類
	厚焼き卵	さとう	あぶら	たまご				しお	2.5	きのこ
4水	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		
	みそラーメン	ちゅうかめん	こめあぶら	ぶたにく・やきふた・むぎみそ		にんじん・にら	はくさい・たまねぎ	シャンタン		
	フランス料理 黒糖パン・牛乳	パン・こくとう			牛乳				644	種実類
4水	ポトフ	じゃがいも		ベーコン・ウインナー・とりにく		にんじん・フロッキー・パセリ	たまねぎ・かぶ・セロリ・キャベツ	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	22.5	小魚
	れんこんチップス		こめあぶら				れんこん	しお	2.3	きのこ
	りんご						りんご			
5木	山形県郷土料理 ごはん・のり佃煮	こめ				のりつくだに			625	魚介類
	牛乳				牛乳				26.2	乳製品
	いも煮	さといも・こんにやく・さとう		ぎゅうにく・なまあげ			ほししいたけ・しろねぎ	しょうゆ・さけ・みりん・しお・にぼし	2	果物
6金	白和え	さとう	しろごま	どうふ・しろみそ		ほうれんそう・にんじん	はくさい	しょうゆ		
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				664	種実類
	ししゃも天ぷら(1~3年1尾・4~6年2尾)	こむぎこ	こめあぶら		ししゃも				22.8	きのこ
9月	ひじきの煮付け	さとう		だいず・あぶらあげ・とりにく	ひじき			しょうゆ・さけ・みりん	1.8	果物
	冬野菜のみそ汁	さつまいも		どうふ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ・だいこん	にぼし		
	パン・牛乳	パン			牛乳				699	魚介類
9月	さつまいもシチュー	さつまいも・こむぎこ	こめあぶら・バター・こむぎこ	とりにく	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	25.2	豆類
	海藻サラダ	まぐろみずに	ごまあぶら		かいそう		キャベツ・きゅうり	しょうゆ・す・からしこ	2.9	きのこ
	バナナ						バナナ			
10火	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				656	小魚
	いわししょうが煮			いわし			しょうが	しょうゆ・さけ	24.6	緑黄色野菜
	即席漬け		しろごま		きわかめ		キャベツ	しお	2.6	果物
11水	豚汁	さつまいも・こんにやく		ぶたにく・どうふ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん			
	パン・牛乳	パン			牛乳				692	豆類
	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	ぎゅうランチ	牛乳	にんじん・パセリ・ピーマン	にんにく・たまねぎ	チキンソース・ケチャップ・ウスターソース・しお・こしょう	26.8	藻類
12木	大根サラダ	さとう	シソガマヨネーズ・しろごま	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	しょうゆ	2.6	果物
	岩国の郷土料理 ごはん・わかめふりかけ	こめ		わかめ					655	魚介類
	牛乳				牛乳			しお	26.5	小魚
12木	おおひら	さといも・こんにやく・さとう		とりにく・なまあげ・こおりどうふ		にんじん	ごぼう・れんこん・ほししいたけ	かつおぶし・しょうゆ・さけ・みりん・しお	1.8	果物
	ごま和え	さとう	しろごま			ほうれんそう・にんじん	もやし	しょうゆ		
	中華丼	こめ・かたくりこ		うずらたまご・ぶたにく・いか		にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・きくらげ	しょうゆ・さけ・しお・こしょう・ちゅうかスープ	756	芋類
13金	牛乳				牛乳				26.2	小魚
	春巻き	こむぎこ・さとう・はるさめ	こめあぶら	とりにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・もやし	しょうゆ・しお・こしょう	2	きのこ
	パン・牛乳	パン			牛乳				707	芋類
16月	ミルクココア								31.6	豆類
	えびとマカロニのクリーム煮	マカロニ・こむぎこ	バター・こむぎこ	えび・とりにく	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム	しるワイン・コンソメ・しお・こしょう	2.8	果物
	ごまじゃこサラダ	さとう	ごまあぶら	とりささみ	しらすぼし		セロリ・キャベツ・たまねぎ	しょうゆ・す		
17火	ごはん・牛乳	こめ			牛乳				630	芋類
	さばみそ煮			さば・みそ				しょうゆ・みりん	29.6	種実類
	キャベツのこんぶ和え			こんぶ			キャベツ・きゅうり	しょうゆ・しお	1.7	果物
18水	豆腐汁			どうふ	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・しお・こしょう		
	クリスマス献立 バターロール・牛乳	バターロール			牛乳				702	芋類
	フライドチキン	かたくりこ	こめあぶら	とりにく			ガーリックパウダー	しお・こしょう	27.7	魚介類
18水	フロッキーサラダ	さとう	コーンスターチ・レタス・しろごま			フロッキー	キャベツ		2.4	きのこ
	白菜とベーコンのスープ			ベーコン		にんじん・はねぎ	はくさい	コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう		
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ								
19木	山口県郷土料理 ごはん・牛乳	こめ			牛乳				678	魚介類
	けんちょう	さとう・こんにやく	ごまあぶら	とりにく・どうふ・あぶらあげ		にんじん・はねぎ	だいこん	しょうゆ・さけ・みりん・しお・にぼし	24.6	藻類
	岩国赤大根の甘酢漬け	さとう	しろごま		しらすぼし		いわくにあかだいこん	す・しょうゆ	2	きのこ
20金	みかん						みかん			
	冬至献立 かぼちゃカレー	こめ・じゃがいも・ほちみつ・スーパーストック		ぶたにく		にんじん・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・豆乳	たまねぎ・にんにく	カレーウ・カレー・ウスターソース	677	種実類
	牛乳				牛乳				24.7	豆類
23月	ゆず吉サラダ	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・ゆずきち	す・しょうゆ・しお	2.4	藻類
	食パン2枚・牛乳	しよくパン			牛乳				649	芋類
	スライスチーズ				スライスチーズ				27.2	小魚
23月	ツナエッグサラダ		ノンエッグマヨネーズ	たまご・まぐろみずに			キャベツ	こしょう	3.3	きのこ
	ABCスープ	アルファベットマカロニ		ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	しるワイン・シャンタン・しょうゆ・しお・こしょう		
	牛肉のあんかけ丼	こめ・かたくりこ		たまご・ぎゅうにく		にんじん・こまつな	ほししいたけ・たまねぎ	しょうゆ・さけ・みりん・かつおぶし	658	芋類
24火	牛乳				牛乳				27.9	魚介類
	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・ほうれんそう	きりぼしだいこん	しょうゆ・す	2	豆類
	みかん						みかん			