

6月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2020.5.18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
		主に体を作るものになる 1群	主に体を作るものになる 2群	主に体の調子を整えるものになる 3群	主に体の調子を整えるものになる 4群	主にエネルギーのもとになる 5群	主にエネルギーのもとになる 6群			
1月	丸パン・牛乳 にこみハンバーグ ゆで野菜 ふわふわスープ	ぎゅうにく・ぶたにく	牛乳		たまねぎ キャベツ		パン パンこ・さとう	しろごま	651 29 3.4	いも類 豆類 果物
2火	兵庫県郷土料理献立 ~ほっかけうどんは、牛肉とこんにゃくを煮込んだほっかかけを、うどんにのせて作ります。~ わかめごはん・牛乳 ほっかけうどん きりぼしだいこんのあまず和え	かまぼこ・ぎゅうにく	牛乳・わかめ	にんじん・はねぎ	はくさい・たまねぎ		こめ うどん・こんにゃく・さとう	こめあぶら しろごま	607 22.6 2.4	いも類 豆類 きのこ
3水	チーズパン・牛乳 手作り肉団子スープ たこサラダ	とりミンチ・ぶたミンチ・たまご またこ	牛乳・チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい		パン パンこ	しろごま マヨネーズ	591 29 3	小魚 種実類 藻類
4木	虫歯予防day ~歯の健康を考え、6月3日はカルシウム強化献立、4日はカミカミ献立にしました。~ ごはん・牛乳 いかのまつかさあげ たくわん和え こんさいのみそ汁	いか とうふ・あぶらあげ・むぎみそ	牛乳	ほうれんそう	もやし・だいこん ごぼう・だいこん		こめ でんぶん・さとう	こめあぶら・しろごま しろごま	694 28.7 2.7	きのこ 藻類 果物
5金	韓国料理献立 ~韓国語で、ピビンバのピビンは混ぜる、バはごはん、という意味があります。~ ピビンバ・牛乳 わかめスープ 歯と口のレモンゼリー	ぎゅうにく・たまご・あかみそ ベーコン・とうふ	牛乳	にんじん・はねぎ・ほうれんそう	にんにく たまねぎ・えのきだけ レモン		こめ・さとう	ごまあぶら・ごま しろごま	686 24.1 2	魚介類 卵 乳製品
8月	きなこパン・牛乳 スコッチエッグ ABCスープ	きなこ とりにく・たまご	牛乳		たまねぎ		パン・さとう	こめあぶら あぶら	680 30 2.8	芋類 藻類 果物
9火	親子丼 牛乳 ごます和え さくらんぼ(2つ)	とりにく・たまご	牛乳	にんじん・はねぎ	ほししいたけ		こめ・さとう	しろごま	677 30.4 1.8	豆類 きのこ 小魚
10水	鶏肉とマカロニのクリーム煮 コールスローサラダ	とりにく かにかき	牛乳・生クリーム	にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり		パン・こくとう マカロニ・こむぎこ	バター しろごま	716 26.8 2.7	芋類 魚介類 果物
11木	ごはん・牛乳 いわしうめ煮 キャベツのこんぶ和え はんぺんのすまし汁	いわし こんぶ とうふ・はんぺん	牛乳		うめ キャベツ		こめ	しろごま	600 24.3 2.1	種実類 いも類 小魚
12金	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ	とりにく まぐろみずに	牛乳	にんじん・グリーンピース・トマトピューレ	たまねぎ・にんにく キャベツ		こめ・じゃがいも・はちみつ	ウスターソース・カレーこ しろごま	688 23.4 2.3	小魚 豆類 種実類
地場産食材使用週間 15日(月)~19日(金) ~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。~										
15月	地場産食材100%の日献立 丸パン・牛乳 鹿野高原豚コロッケのソースかけ ゆで野菜 卵スープ	ぶたにく たまご・とりにく	牛乳		たまねぎ キャベツ		パン さとう	こめあぶら しろごま	631 24.7 3.2	豆類 藻類 きのこ
16火	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 夏だいこんのちゅうか和え	ぶたひきにく・とうふ・あかみそ しらすぼし	牛乳	にんじん・はねぎ	たまねぎ・きくらげ・ほししいたけ・たけのこ・しょうが・にんにく だいこん		こめ でんぶん・さとう	ごまあぶら しろごま・こめあぶら	673 27.5 1.9	芋類 藻類 果物
17水	パン・牛乳 ぶたにくと大豆のシチュー 野菜のごまドレッシングサラダ	ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ		パン じゃがいも	こめあぶら しろごま・こめあぶら	625 27.2 3.1	魚介類 藻類 きのこ
18木	地場産食材100%の日献立 ごはん・牛乳 とりのからあげ そくせきづけ とうふ汁	とりにく とうふ	牛乳		キャベツ わかめ		こめ こむぎこ・でんぶん	こめあぶら しろごま	660 25.9 2.2	小魚 種実類 果物
19金	地場産食材100%の日献立 広島県郷土料理 ~あなごめしは、広島県瀬戸内地方の郷土料理です。~ あなごごはん・牛乳 とりだんご汁 ごま和え 山口県産みかんゼリー	あなご・あぶらあげ とうふ・とりにく・むぎみそ	牛乳・のり	にんじん	だいこん・たまねぎ キャベツ		こめ・さとう	しろごま・こめあぶら しろごま	647 26.1 3	卵 藻類 きのこ
22月	パン・牛乳 ミートボールのケチャップ煮 コーンサラダ	ぶたにく・とりにく かにかき	牛乳	にんじん・ピーマン	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし		パン マカロニ・さとう	こめあぶら しろごま	695 28.6 2.8	豆類 藻類 果物
23火	ごはん・牛乳 肉じゃが ゆず吉和え	ぎゅうにく・さつまあげ	牛乳	にんじん・さやえんどう	たまねぎ もやし・ゆずきちかじゅう		こめ じゃがいも・しらたき・さとう	しろごま	638 20.9 1.8	卵 小魚 きのこ
24水	パン・牛乳 ポテトオムレツ かぼちゃのポタージュ メロン	たまご・ベーコン とりミンチ・ぶたミンチ・たまご	牛乳・チーズ 牛乳・生クリーム	たまねぎ かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・ぶなしめじ メロン		パン じゃがいも・さとう・でんぶん	あぶら こむぎこ バター	695 26 2.7	小魚 藻類 種実類
25木	ごはん・牛乳 シュウマイ(1~3年1個、4~6年2個) きゅうりのとさづけ みそラーメン	ぶたにく かつおぶし ぶたにく・こめみそ	牛乳		たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり		こめ こむぎこ・さとう	しろごま	656 25.3 2.5	魚介類 藻類 果物
26金	ごはん・牛乳 エビのチリソース ワンタンスープ	えび ぶたにく・とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・きくらげ		こめ でんぶん・さとう	こめあぶら こむぎこ	678 33.9 2.3	いも類 卵 藻類
29月	食パン2枚・牛乳 ツナエッグサラダ ほうれんそうとトマトのスープ	まぐろみずに・たまご ベーコン・ぶたにく・とりにく	牛乳		キャベツ		しょうパン マヨネーズ	しろごま オリーブ油	566 24.9 3.1	豆類 種実類 きのこ
30火	シンガポール料理献立 ~ゆで鶏で作ったシンガポールライスと、お米で作った麺が入ったスープです。~ シンガポールライス・牛乳 ラクサ風スープ 杏仁フルーツ	とりにく えび・かまぼこ	牛乳	はねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・たまねぎ・にんにく・しょうが		こめ ピーマン	こめあぶら こめあぶら	673 27.4 2.3	小魚 緑黄色野菜 種実類