



令和2年度 6月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 + 食物繊維 + 炭水化物			
1月	ごはん	○	さんまのかんろし うのはなのいりに おろのみそしる	さんま,おから,あ ぶたあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,さとう,ぶ	あぶら	にんじん,ねぎ	ごぼう,ほししい だけ,たまねぎ,し めじ	649 kcal 23.8 g 419 mg 87.2 g
2火	コッペパン	○	とりのパーベキューソース マカロニスープ	とりにく,ベー コン	ぎゅうにゅう	コッペパン,さ とう,まかに,じ ゃがいも		にんじん	たまねぎりんご,に んにく,しょうが, グリーンピース,とう もろこし,キャベツ	614 kcal 26.5 g 291 mg 76.9 g
3水	おやこどん	○	ごまじゃこサラダ れいとうパイン	とりにく,かまぼ こ,たまご,とり ささみ	ぎゅうにゅう,し らすばし	こめ,きょうかま い,むぎ,さとう	あぶら,ごま, あぶら	にんじん,ねぎ	たまねぎ,ほし しいだけ,キャベツ, セロリー,パイン	642 kcal 26.3 g 321 mg 89.0 g
4木	ごはん	○	チキンチキンごぼう (ゆずきちゅうみ) みそしる	とりにく,とりレ バー,とうふ,あ ぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,でんぶ,ん,さ とう,じゃがいも	あぶら	ゆずきち,にん じん,ねぎ	ごぼう,えだまめ, たまねぎ	679 kcal 27.5 g 313 mg 96.3 g
5金	ごはん	○	やきしししゃも じゃがいものけんちんじる	かまぼこ,あぶ らあげ,とうふ	ぎゅうにゅう,し しゃも	こめ,きょうかま い,じゃがいも, こんにゃく,でんぶ ん		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼ う,ほししいだけ	601 kcal 28.3 g 460 mg 82.7 g
8月	ごはん	○	たちうおのしおやき すのもの スタミナじる	たちうお,とりに く,なまあげ,み そ	ぎゅうにゅう,わ かめ	こめ,きょうかま い,さとう,じゃ がいも		にんじん,もろ へい,や,ねぎ	きゅうり,キャ ベツ,えのきたけ	640 kcal 24.3 g 309 mg 85.2 g
9火	チーズパン	○	あじのレモンじょうゆ かるちゃんスープ	あじ,ベー コン	ぎゅうにゅう	チーズパン,さ とう,じゃがいも	あぶら,アー モンド	ごまつな,にん じん	れもん,キャ ベツ,たまねぎ	638 kcal 20.1 g 404 mg 75.1 g
10水	むぎごはん	○	さばのみそに やさいのうまに	とりにく,なま あげ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,むぎ,じゃがい も,こんにゃく,さ とう	あぶら	にんじん,さ やいんげん	ごぼう,たま ねぎ	699 kcal 26.9 g 387 mg 95.7 g
11木	ナン	○	ドライカレー フォーガー ミルク(コーヒー)	ぎゅうにく,ぶ たにく,だいず, ひよこまめ,と りにく	ぎゅうにゅう	ナン,フォー, ミルク(コー ヒー)	あぶら	にんじん,ト マト	にんにく,し ょうが,たま ねぎ,りんご, ちやし,ほし しいだけ,ね ぎ	603 kcal 27.3 g 395 mg 70.7 g
12金	えだまめゆかりごはん	○	にくうどん くきわかめのあえもの	ぎゅうにく,か まぼこ	ぎゅうにゅう, くきわかめ	こめ,きょうかま い,うどん,さ とう	ごま,どれっ しんぐ	あかしそ,に んじん,ねぎ	えだまめ,たま ねぎ,はくざ い,キャベツ, きゅうり,ち やし,とう もろこし	603 kcal 22.5 g 307 mg 92.4 g
15月	ひじきごはん	○	たまごやき けんさんみそしる	とりにく,あ ぶらあげ,たま ごやき,とう ふ,みそ	ひじき,ぎゅう にゅう,カット わかめ	こめ,きょうかま い,さとう,じ ゃがいも	あぶら	にんじん,ほ うれんそう, ねぎ	たまねぎ	608 kcal 23.7 g 351 mg 84.2 g
16火	コッペパン	○	とりにくのクリームシチュー ごまつなサラダ けんさんいちごジャム	とりにく,ま ぐろみず	ぎゅうにゅう	コッペパン,じ ゃがいも,さ とう	あぶら	にんじん,ご まつな	たまねぎ,し めじ,グ リンピース, キャベツ,れ もん,いちご ジャム	642 kcal 26.2 g 347 mg 87.2 g
17水	ごはん	○	とりにくのうめソースがけ はもつみれのすましじる	とりにく,とう ふ,はも	ぎゅうにゅう, カットわかめ	こめ,きょうかま い,さとう	あぶら,ご ま	ほうれんそ う,にんじん, ねぎ	たまねぎ,え だまめ,えの きたけ	600 kcal 27.9 g 331 mg 85.1 g
18木	ごはん	○	とうふハンバーグのわらうあんかけ トマトとたまごのスープ おのちやムース	とりにく,ベー コン,たまご, とうふ	ぎゅうにゅう, ひじき,かん てん	こめ,きょうかま い,さとう,で んぶ,ん,おの ちやむす	ごまあぶ ら	ごまつな,に んじん,ねぎ, トマト	とうもろこ し,しょうが, たまねぎ, シラス	684 kcal 27.6 g 350 mg 99.9 g
19金	ごはん	○	たこかつ しらすあえ けんちょう	たこかつ,とう ふ	ぎゅうにゅう, カットわかめ, しらすばし	こめ,きょうかま い,さとう	あぶら	ほうれんそ う,にんじん, ねぎ	もやし,だい こん,ほし しいだけ	616 kcal 24.3 g 373 mg 88.2 g
22月	むぎごはん	○	ぶたキムチ トックスープ	ぶたにく,ベー コン	ぎゅうにゅう, わかめ	こめ,きょうかま い,むぎ,さ とう,トック	あぶら,ご まあぶら	にら,にん じん,ね ぎ	はくざい きむち, たまねぎ, もやし, キャベツ, たけの こ,ほし しいだけ	618 kcal 22.5 g 283 mg 94.2 g
23火	きなこパン	○	チキンラタトゥユ ベーコンとごまつなのソテー	きなこ,とりに く,ベー コン	ぎゅうにゅう	コッペパン,さ とう	あぶら	はぶりがか, とまと, トマト,ご まつな	たまねぎ, なす,に んにく, ズッキー ニ,キャ ベツ,とう もろこし	638 kcal 29.7 g 368 mg 73.4 g
24水	むぎごはん	○	レバーとポテトのナッツあえ とうもろこしのスープ	とりレバー, とりにく, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,むぎ,じ ゃがいも, さとう,で んぶ,ん	あぶら, アー モンド	ほうれんそ う,にん じん,に ら	とうもろこ し,ち やし,たま ねぎ	673 kcal 24.3 g 277 mg 88.2 g
25木	ごはん	○	マーボーなす パンパンジーふうサラダ	とうふ,ぶ たにく, だいず, あかみ そ,とり ささみ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,さとう, でんぶ ん	ごまあ ぶら	にんじん, ねぎ	なす,たま ねぎ,た けのこ, ほし しいだけ, にんに く,し ょうが, きくら げ, きゅう り,ち やし	625 kcal 27.1 g 304 mg 90.2 g
26金	むぎごはん	○	あげだしとうふ ぶたじゃが のりのつくだに	とうふ,ぶ たにく, なま あげ, だい ず	ぎゅうにゅう, のり	こめ,きょうかま い,むぎ, でんぶ ん,じ ゃがい も, こ んに ゃく, さ とう	あぶ ら,ご ま, あ ぶ ら	ねぎ, にん じん, さ やい んげ ん	だい こん, し ょう が, え の き だ け, た ま ね ぎ	697 kcal 24.5 g 325 mg 99.2 g
29月	たごめし	○	こいわしのからあげ ゆかりあえ なすのみそしる	たご,あ ぶら あげ, こ い わ し, とう ふ, み そ	ぎゅうにゅう	こめ,きょうかま い,さ とう	あぶ ら	あかし そ, に ん じ ん, ね ぎ	ご ぼ う, ち やし, キャ ベツ, き ゅう り, な す, た ま ね ぎ, え の き だ け	610 kcal 25.6 g 343 mg 78.8 g
30火	コッペパン	○	とりのマヨネーズやき ミネストローネ	とりにく,ベー コン	ぎゅうにゅう	コッペパン,こ むぎ, マ カ ロ ニ	マ ヨ ネ ー ズ, た ま ご な し, あ ぶ ら	にん じ ん, ト マ ト	たま ね ぎ, え だ ま め, し め じ, キャ ベ ツ	606 kcal 25.2 g 293 mg 70.3 g

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面の給食だよりもご覧ください！！

先月のレシピはいかかでしたか？新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の給食試食会は中止になりました。ご覧に入れられなかった各教室の配膳の様子を裏面で紹介いたします。