

7月 スクールランチ



岩国市立東小学校
TEL 21-2611
2020.6.17作成

日曜	献立名	使用食品名 (太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		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
長崎県郷土料理 ~血うどんやちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。たくさん野菜を入れて作ります。~										
1 水	血うどん・牛乳	えび・いか・ぶたにく	牛乳	にんじん・さやえんどう	たまねぎ・ほくさい・もやし・きくらげ・ほししいたけ	さとう・ごまあぶら	さけ・ちゅうかだし・しょうゆ・しお	595	いも類	
	中華サラダ	まぐろみずに			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごまあぶら	25.8	種実類	
	マラーカオ	たまご	乳製品			こもぎこ・さとう	しょうゆ	2.1	きのこ	
2 木	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		633	種実類	
	さわらのたつたあげ	さわら				さとう・でんぶん	ごまあぶら	23.6	卵	
	そくせきづけ		くわかめ		キャベツ		しお	2.2	果物	
3 金	みそ汁	とうふ・あぶらあげ・むぎみそ	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも	だしりこ			
	牛肉のあんかけ丼	ぎゅうにく・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・ほししいたけ	こめ・でんぶん	しょうゆ・みりん・さけ	602	いも類	
	牛乳		牛乳					27.4	種実類	
6 月	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ・しらすまし		きゅうり	さとう	ごまあぶら	2.0	緑黄色野菜	
	バターロール・牛乳		牛乳			バターロール		737	きのこ	
	ぶたにくのトマトに野菜のごまドレッシングサラダ	ぶたにく		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	しょうゆ・みりん・さけ・トウモロコシ・コンソメ・ウスターソース	26.2	藻類	
七ツの日献立 ~そうめん汁のそうめんて天の川、おくらとなるとで星を表します。~										
7 火	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		659	種実類	
	星のハンバーグケチャップソース	ぶたにく・とり			たまねぎ	さとう	しょうゆ・みりん・さけ・トウモロコシ・ウスターソース・ケチャップ・しお	27.2	緑黄色野菜	
	ゆかり和え				きやべつ・きゅうり		ゆかり・しお	2.1	小魚	
	七ツそうめん汁	なると・えび		にんじん・オクラ	なす・たまねぎ・ほししいたけ	そうめん	だしこんぶ・かつおだし・しょうゆ・しお・さけ			
星のソーダゼリー					ゼリー・ナタデココ		2.9	魚介類		
ベトナム料理 ~フォーガーはベトナムの麺料理です。フォーはお米の麺、ガーは鶏肉という意味があります。~										
8 水	はちみつパン・牛乳		牛乳			ぼん・はちみつ		623	芋類	
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パンこ・こもぎこ	あぶら	27.8	藻類	
	フォーガー	とりにく		にんじん・ほうれんそう・パセリ・はねぎ	たまねぎ・もやし・きくらげ	ビーフン	さけ・コンソメ・しょうゆ・こしょう・ナンプラー	2.7	果物	
9 木	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		605	豆類	
	むしぎょうざ	ぶたにく		にら	ねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが	こもぎこ	あぶら	23.6	小魚	
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく		にんじん・にら	にんにく・しょうが・ほくさい・たまねぎ・キャベツ	さとう	しろごま・ごまあぶら	2.1	果物	
わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・ほくさい・えのきだけ	しろごま	さけ・コンソメ・しょうゆ・しお・こしょう				
沖縄県郷土料理 ~ゴーヤチャンプルーとソーキそばは、沖縄で親しまれている郷土料理です。~										
10 金	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		592	芋類	
	ゴーヤチャンプルー	とうふ・まぐろみずに・たまご・かつおぶし		にがうり・にんじん			ごまあぶら	25	藻類	
	ソーキそば汁	ぶたにく		にんじん・ほうれんそう・はねぎ	たまねぎ・もやし・きくらげ	おきなわそば・さとう	さけ・ちゅうかだし・しょうゆ・しお	2.4	種実類	
冷凍パイ				パイナップル		※沖縄そばに、そば粉は使われていません。				
13 月	パン・牛乳		牛乳			パン		681	種実類	
	なすのミートスパゲティ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん・パセリ	にんにく・たまねぎ・なす・マッシュルーム	スパゲティ・こもぎこ	バター・ごまあぶら	27.4	いも類	
	ピーマンサラダ	まぐろみずに		ピーマン	もやし		フレッシュドレッシング	2.3	小魚	
14 火	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		659	小魚	
	韓国風肉じゃが	ぶたにく・とうふ		にんじん・はねぎ	にんにく・たまねぎ	じゃがいも・しらたき	ごまあぶら	23.5	藻類	
	りゃんぱん	ハム			キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	1.7	種実類	
イタリア料理 ~ミネストローネは、トマトなどの野菜を入れた、イタリアの家庭料理です。~										
15 水	こくとうパン・牛乳		牛乳			パン・こくとう		697	豆類	
	とりにくのレモンふうみ	とりにく			レモン	こもぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	26.6	魚介類	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・かぼちゃ・マト・パセリ	たまねぎ・セロリ・にんにく・キャベツ	じゃがいも・シエルマカロニ	オリーブゆ	2.6	きのこ	
16 木	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		605	芋類	
	いわしかんろに	いわし				さとう		24.3	種実類	
	ピーマンこんぶ		こんぶ	ピーマン				2.2	果物	
とうがんのすまし汁	とうふ・とりにく		にんじん・はねぎ	たまねぎ・とうがん・ほししいたけ・しょうが			しょうゆ・しお・かつおぶし・だしこんぶ			
17 金	中華丼	えび・いか・ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・きくらげ・ほししいたけ	こめ・さとう・でんぶん	ちゅうかだし・しょうゆ・しお・こしょう	629	小魚	
	牛乳		牛乳					24.9	藻類	
	杏仁フルーツ		杏仁豆腐		パイナップル・もも・みかん			1.4	きのこ	
20 月	パン・牛乳		牛乳			パン		636	卵	
	ミートボールのあますあん	とりにく・ぶたにく		にんじん・ピーマン	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	25.5	藻類	
	コールスローサラダ	かにカサ			きゅうり・キャベツ	さとう	しろごま	2.8	果物	
21 火	夏野菜のカレーライス	ぶたにく		にんじん・かぼちゃ・マト・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・とうもろこし・なす	こめ・はちみつ		683	豆類	
	牛乳		牛乳					22.8	種実類	
	かいそうサラダ	まぐろみずに	わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	2.6	きのこ	
22 水	食パン・牛乳		牛乳			しよパン		645	卵	
	ミートソース	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ			たまねぎ	パンこ・さとう	ごまあぶら	25.4	魚介類	
	もずくスープ	ベーコン	もずく	にんじん・はねぎ	たまねぎ・きくらげ・えのきだけ			3.0	緑黄色野菜	
冷凍ムース		ムース (卵不使用)								
フランス料理 ~ラタトゥイユは、フランス南部地方の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。~										
27 月	パン・牛乳		牛乳			パン		583	小魚	
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	しお・こしょう	27	藻類	
	チキンラタトゥイユ	とりにく		ピーマン・トマト	たまねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく		オリーブゆ	2.3	種実類	
28 火	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		564	淡色野菜	
	あじのなんばんづけ	あじ		ピーマン	たまねぎ	さとう・でんぶん	ごまあぶら	21.8	種実類	
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ			1.6	果物	
29 水	パン・牛乳		牛乳			パン		723	豆類	
	フランクフルトのケチャップに	ウインナー・ぶたにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ・さとう	ごまあぶら	25.1	卵	
	フルーツミックス				バナナ・もも・オレンジ・パイナップル・みかん			2.6	藻類	