



令和2年度 10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人分 たんぱく質 加ゆわ 炭水化物
1 木	ごはん	○	さばのみそ さんしよくあえ のっぺいじ おつきみだんご	さばのみそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう、さといも、こんにやく、でんぶ		ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しょうが、もやし、だいこん、ほししいたけ	655 kcal 23.7 g 301 mg 101.0 g
2 金	ごはん	○	とりとやさいのやきつくね きゅうりとキャベツのカレーふう とうふのごまじる	とりにく、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	ごま	にんじん、ねぎ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	611 kcal 23.1 g 363 mg 85.2 g
5 月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ちんげんさいのスー なし	ぶたにく、ベーコン、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、ちんげんさい	しょうが、たまねぎ、しめじ、なし	600 kcal 22.9 g 283 mg 83.6 g
6 火	たてわりパン	○	チリコンカン ツナサラダ やさいスープ	ぶたにく、いんげんまめ、エジプトまめ、だいず、まぐろみず	ぎゅうにゅう	たてわりパン、さとう	あぶら、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	600 kcal 27.6 g 328 mg 76.2 g
7 水	おやこどん	○	もやしす	とりにく、あぶらあげ、たまご、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう	あぶら	にんじん、ごま、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ、もやし、だいこん	612 kcal 26.1 g 319 mg 77.0 g
8 木	ごはん	○	さんまのしおやき ごまあえ かぼちゃみそしる	さんま、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、きょうかまい、さとう	ごま	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	もやし、たまねぎ	640 kcal 23.4 g 343 mg 84.4 g
9 金	むぎごはん	○	げんきのでるレバー はるさめスープ ブルーベリーゼリー	とりレバー、とり にく	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、むぎ、でんぶ、さとう、はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら	にら、にんじん	れんこん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし	663 kcal 21.5 g 260 mg 102.5 g
12 月	ごはん	○	にくじゃが かまぼこときゅうり のたまごめし てづくりじゃこふりかけ	ぶたにく、なまあげ、かまぼこ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、しらすぼし、のり	こめ、きょうかまい、じゃがいも、こんにやく、さとう	あぶら、ごま	にんじん、さやいんげん、ごま、たまご	たまねぎ、キャベツ	627 kcal 24.6 g 390 mg 96.6 g
13 火	コッペパン	○	さかなのピザやき こまつなソテー ポテトスープ	ホキ、ハム、ベーコン	ぎゅうにゅう、チーズ	こッペパン、こむぎ、じゃがいも	あぶら	ピーマン、ごま、たまご、にんじん	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	601 kcal 28.6 g 443 mg 73.2 g
14 水	ごはん	○	さんまゆずみそ りっちゃんサラダ はくさいとベーコンのスー	さんま、ハム、かつおぶし、ベーコン	ぎゅうにゅう、こ んぶ	こめ、きょうかまい、さとう、はるさめ	あぶら	にんじん、ミニトマト	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、しめじ	607 kcal 20.2 g 343 mg 84.9 g
15 木	ゆかりごはん	○	たまごやき たくあんあえ ぶたじる	たまごやき、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう、さつまいも、こんにやく	ごま、ごまあぶら、あぶら	あかしそ、ごま、たまご、にんじん、ねぎ	たくあん、キャベツ、だいこん、ごぼう	623 kcal 21.2 g 342 mg 95.0 g
16 金	ごはん	○	すとり わかめスープ	とりにく、とりレバー、ベーコン、かまぼこ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、きょうかまい、さとう、でんぶ	あぶら、ごまあぶら	にんじん、ピーマン、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、えのきたけ	618 kcal 25.2 g 264 mg 85.9 g
19 月	むぎごはん	○	チキンチキンれんこん ブロッコリーのあえもの さといものみそしる	とりにく、とうふ、油揚げ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、むぎ、でんぶ、さとう、さといも	あぶら、ごま	ブロッコリー、にんじん、ねぎ	れんこん、しめじ	656 kcal 25.9 g 319 mg 94.8 g
20 火	しょうコッペパン	○	クリームスバグティ フレンチサラダ	とりにく、ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン、スバグティ、こむぎ	オリーブあぶら、バター、マヨネーズ(たまごなし)	ごま、たまご、にんじん	たまねぎ、しめじ、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	672 kcal 25.9 g 344 mg 85.5 g
21 水	がんねぐりごはん	○	いわしのうめ だいこんなます すましじる	いわしのうめ、とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう、しらすぼし、わかめ	こめ、きょうかまい、さとう	がんねぐり、ごま、ごま	にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、えのきたけ	601 kcal 22.8 g 402 mg 86.0 g
22 木	ごはん	○	ちくぜんに ちくわとやさいの ごまネーズあえ のりつくだに	とりにく、ちくわ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、きょうかまい、こんにやく、さといも、さとう	あぶら、ごま、マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、ほししいたけ、キャベツ、とうもろこし	633 kcal 22.7 g 304 mg 93.9 g
23 金	ごはん	○	ホイコーロー タンホフタン	ぶたにく、あかみそ、ベーコン、たまご、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう、でんぶ	ごまあぶら、あぶら	ピーマン、ごま、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、えのきたけ	604 kcal 25.0 g 303 mg 78.9 g
26 月	ごはん	○	いわしのみりんほし きんときまめのみそ あきやさいのみそしる	いわし、きんときまめ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ	こめ、きょうかまい、さとう、さつまいも	ごま	にんじん、ねぎ	しいたけ、だいこん、ごぼう、たまねぎ	698 kcal 29.8 g 403 mg 105.3 g
27 火	コッペパン	○	てづくりにくだんご スープ ひじきのマヨネーズ サラダ りんごジャム	ぶたにく、とり にく、たまご、とうふ、ハム	ぎゅうにゅう、ひじき	コッペパン、ばんご、さとう	マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、みずな、ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、りんご、じゃむ	601 kcal 26.3 g 347 mg 75.7 g
28 水	ポークカレー	○	ごまじゃこサラダ	ぶたにく、とり さき	ぎゅうにゅう、しらすぼし	こめ、きょうかまい、じゃがいも、さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、セロリ	650 kcal 22.2 g 291 mg 97.7 g
29 木	ごはん	○	かんこくふうやき とり ごまつなとしめじ のびたし えびととうふのくす	とりにく、あぶらあげ、とうふ、えび	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう、でんぶ	ごまあぶら、あぶら、ごま	ねぎ、ごま、たまご、にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、はくさい、だいこん、たまねぎ	630 kcal 25.8 g 387 mg 81.6 g
30 金	ピラフ	○	パンブキンシチュー アーモンド サラダ	ウインナー、とり にく	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、こむぎ	あぶら、ゆずえんバター、アーモンド、マヨネーズ(たまごなし)、オリーブあぶら	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、かぼちゃ、ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、キャベツ	681 kcal 22.7 g 344 mg 89.2 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。