



スクールランチ

岩国市立岩国小学校
2024. 9. 26

10月後半 よていこんだてひょう

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	たべ て ち ね
		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		

鹿児島県の郷土料理「さつま汁」…とり肉と野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。

16	ごはん いわしのかんろに ごまあえ さつまじる		いわし	牛乳				ごはん さとう、でんぷん さとう ごま さつまいも		647 26.6	卵 乳製品 海藻類
17	ごはん コーンしゅうまい ナムル タイピーエン		ぶたにく、ぎよにくすりみ、とうふ ぶたにく、かまぼこ、うずらたまご	牛乳				ごはん どうもろこし、たまねぎ でんぷん、パンこ さとう あぶら、ごま はるさめ ごまあぶら		571 21.1	魚 いも類 果物
18	こくとうパン しろみざかなのアーモンドがらめ とうにゅうスープ		タラ ベーコン	牛乳				パン、くろざとう さとう あぶら、アーモンド えだまめ にんじん、ほうれんそう はくさい、たまねぎ じゃがいも		653 26.3	肉 豆製品 野菜
21	ごはん いわしいわしれんこん なめこのみそしる		いわし とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳				ごはん さとう、でんぷん あぶら なめこ、たまねぎ		670 24.3	卵 乳製品 海藻類
22	せわりパン ポークフランク ボイルキャベツ はくさいととうふのスープ あおりんごゼリー		ぶたにく ぶたにく、とうふ	牛乳				パン でんぷん、さとう キャベツ はくさい、きくらげ あおりんごゼリー		587 27.8	魚 野菜 種実類

地産産給食・・・岩国市や山口県など地元食材をたくさん使った献立となっています。

23	ごはん だしまきたまご はくさいのマイヤーレモンあえ けんちょう		たまご しらすぼし とうふ、あぶらあげ、ちくわ	牛乳				ごはん さとう さとう さとう さとう、さとう あぶら		583 22.7	魚 野菜 果物
24	くじらのカレーライス (ごはん) わかめソテー		くじらにく わかめ、しらすぼし	牛乳	にんじん			ごはん じゃがいも キャベツ、どうもろこし あぶら、ごま		623 22.8	魚 野菜 種実類
25	さらうどん (めん) ひじきとツナのサラダ マーラーカオ		ぶたにく、かまぼこ うずらたまご、いか だいず、まぐろみず たまご	牛乳				さらうどんめん でんぷん、さとう ごまあぶら さとう、ごま、みずあめ		652 27.3	魚 乳製品 野菜
28	ごはん さばのしょうがに はなっこりーのごまあえ きのこけんちんじる		さば かつおぶし とうふ、あぶらあげ	牛乳				ごはん しょうが さとう ごま さとう、ごま、みずあめ		625 25.3	肉 いも類 乳製品
29	パン ミートボールのシチュー ゴマネーズサラダ		ミートボール(とりにく、ぶたにく)ベーコン チキンハム	牛乳				パン じゃがいも、こむぎこ バター マカロニ マヨネーズ、ごま		650 25.2	魚 海藻類 果物
30	おやこどん (ごはん) カリポリがらめ バナナ		かまぼこ とりにく、たまご だいず	牛乳	ねぎ にんじん			ごはん、でんぷん じゃがいも、さとう さとう ごま		612 25.5	魚 野菜 種実類

ハロウィン献立…ハロウィンは西洋のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う伝統行事です。

31	ごはん かぼちゃひきにくフライ ゆかりあえ とんじる		ぶたにく かぼちゃ ぶたにく、とうふ、みそ	牛乳				ごはん さとう、でんぷん、パンこ キャベツ、きゅうり ごぼう、だいこん さつまいも		624 20.7	魚 乳製品 果物
----	-------------------------------------	--	-----------------------------	----	--	--	--	---	--	-------------	----------------