



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

11月後半 よていこんだてひょう

2024. 10. 30

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 お 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				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
木	ごはん		牛乳			ごはん		575	魚	
	マーボーだいこん	ぶたにく、だいず ミート	みそ	にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、ほ しいたけ、しょうが、に んにく	でんぶん、さとう	ごまあぶら	ケチャップ、トウバンジャ ン、しょうゆ	乳製品	
	ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき	ほうれんそう、 にんじん	キャベツ	さとう	ごま、あぶら	す、しょうゆ、しお	豆製品	
金	まるパン		牛乳			パン		658	魚	
	にこみハンバーグ	とりにく、ぶたにく				さとう		ケチャップ、ウスターソー ス	野菜	
	ボイルキャベツ				キャベツ				きのこ類	
	とうふスープ	とうふ、ぶたにく		にんじん、こま つな	だいこん、きくらげ、たま ねぎ		ごま	コンソメ、しお、しょうゆ、 こしょう	30.3	
けんさんりんごゼリー					けんさんりんごゼ リー					
月	ごはん		牛乳			ごはん		598	卵	
	まめツナそぼろ	だいず、とりにく、ま ぐろあぶらづけ		にんじん、えだ まめ	しょうが	さとう	さけ、しょうゆ		種実類	
	だいこんとなまあげのみそしる	なまあげ、むぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	キャベツ、だいこん		にぼし		いも類	
	こざかなくんアーモンド	かたくちいわし				さとう、みずあめ	アーモンド	しお	25.4	
火	パン チョコパテ		牛乳、(れ んにゅう)			パン、チョコパテ		602	魚	
	ポトフ	とりにく、ベーコン、 チキンウインナー		にんじん	かぶ、たまねぎ、はくさ い	じゃがいも		コンソメ、しお、こしょう	乳製品	
	ひじきのマリネ	チキンハム	ひじき		きゅうり、だいこん	さとう	あぶら	みりん、す、しお、しょう ゆ、さけ	24.3	果物
やまぐち郷土料理の日・・・山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくために、県内の小・中学校ではやまぐち郷土料理の日を設けています。										
水	ごはん		牛乳			ごはん		622	卵	
	なっとうみそ	なっとう、ぶたにく、 あかみそ		ねぎ		さとう	ごま	しょうゆ、さけ、みりん	海藻類	
	おおひら	とりにく、なまあげ、 こおりどうふ		にんじん、さや いんげん	ごぼう、れんこん、ほし しいたけ	さといも、さとう		しょうゆ、みりん、しお、か つおぶし	26.3	野菜
木	ごはん		牛乳			ごはん		571	肉	
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		みりん、しょうゆ	乳製品	
	きんたいはくさいのゆずきちあえ				はくさい、きゅうり、ゆず きちかじゅう	さとう		しょうゆ	果物	
かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	でんぶん		こんぶだし、かつおぶ し、しょうゆ、しお	23.6		
金	きなこパン	きなこ				パン、さとう	あぶら	しお	613	魚
	にくだんごいりABCスープ	ミートボール(ぶた にく、とりにく)、 ベーコン		にんじん、パセ リ	たまねぎ	ABCマカロニ、じゃ がいも		コンソメ、しょうゆ、しお、 こしょう	豆製品	
	わかめソテー		わかめ、し らすぼし	にんじん	キャベツ、とうもろこ し		あぶら、ごま	しょうゆ、みりん	22.9	野菜
月	ごはん		牛乳			ごはん		659	卵	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう			乳製品	
	ごもくきんぴら	ぶたにく、さつまあ げ		にんじん、さや いんげん	ごぼう、れんこん	じゃがいも、さとう	ごまあぶら、ごま	しょうゆ、みりん、とうがら しこ	26.6	野菜
火	パン		牛乳			パン		616	魚	
	とりとマカロニのクリームに	とりにく	牛乳	にんじん、ほう れんそう	たまねぎ、ぶなしめじ	マカロニ		ホワイトルウ(アレルゲン なし)、しお、こしょう	きのこ類	
	やさいのカラフルソテー	チキンハム		にんじん、は なっこりー	キャベツ、とうもろこ し		あぶら	しお、こしょう	種実類	
りんご					りんご			25.6		
水	ごはん		牛乳			ごはん		670	卵	
	げんきのでるレバー	とりにく、とりレバー たつたあげ		にら		でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ、トウバン ジャン	野菜	
	まごわやさしいじる	とうふ、かまぼこ、む ぎみそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ぶなしめじ	さつまいも	ごま	にぼしだし	27	乳製品
木	ごはん		牛乳			ごはん		571	魚	
	ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	たまねぎ、はくさいキム チ、キャベツ		ごま、ごまあぶら	みりん、しお、しょうゆ	きのこ類	
	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ(とりに く、ぶたにく)、なま あげ		にんじん、チン ゲンサイ	はくさい、ほしいたけ			しょうゆ、コンソメ、しお、 こしょう	23.1	
金	パン		牛乳			パン		609	魚	
	ミートソーススパゲッティ	ぎゅうにく、ぶたに く、だいず		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 しょうが、にんにく	スパゲッティ	あぶら	ケチャップ、トマトビュ レ、ウスターソース、あか ワイン、しお、こしょう	いも類	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ、とうも ろこし		マヨネーズ	しょうゆ	25.4	果物

(都合により献立を変更することがあります。)

やまぐち郷土料理の日「おおひら」がです。

山口県の郷土料理を伝えていくために、県内の小・中学校では「やまぐち郷土料理の日」を設けています。

おおひらは、岩国に昔から伝わる郷土料理です。岩国れんこんや鶏肉、さといもなどが入った汁気の多い煮物です。