



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

2025. 1. 31

2月前半

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 お べ ち ね で	
		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			
節分献立…節分は立春の前日のことをいい、豆まきは病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。										
3	ごはん くじらのたつたあげ みそしる せつぶんまめ	くじら とうふ、あぶらあげ、 みそ だいず	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ たまねぎ		ごはん さとう、でんぷん じゃがいも こくとう こむぎこ さとう	あぶら しょうゆ	しょうゆ にぼし	628 27.2	魚 果物
4	パン はなっこりーのクリームに フレンチサラダ	とりにく チキンハム	牛乳	はなっこりー にんじん たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、みか ん		パン じゃがいも さとう	シチュールウ あぶら	コンソメ、しお、こしょう しお、こしょう、す	571 23.2	卵類 野菜類
5	ごはん じゃがいものそぼろに ほうれんそうのおひたし	とりにく、さつまあげ かつおぶし	牛乳	にんじん、さや いんげん キャベツ	たまねぎ、しょうが	ごはん じゃがいも こんにゃく、さとう さとう	あぶら ごま	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	569 22.3	魚 乳製品
6	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく、とうふ、み そ チキンハム	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、はくさい、しよ うが、にんにく きゅうり、キャベツ	ごはん さとう、でんぷん はるさめ、さとう	ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバン ジャン しょうゆ、す	639 26.9	海藻類 豆類
7	パン オムレツ ラビオリスープ ヨーグルト	たまご ラビオリ、ベーコン	牛乳 ヨーグルト		たまねぎ、しめじ	パン でんぷん、さとう じゃがいも		しょうゆ、コンソメ、 しお、こしょう、白ワイン	635 27.1	魚 きのこ類
10	ごはん いわしのみぞれに そくせきづけ とんじる	いわし ぶたにく、なまあげ みそ	牛乳		だいこん キャベツ、きゅうり	ごはん さとう さとう さつまいも こんにゃく		しょうゆ しお さけ	599 25.4	豆類 種実類
12	ごはん にこみおでん ごまあえ のりふりかけ	とりにく、なまあげ うずらたまご ちくわ、さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん もやし	ごはん こんにゃく、さとう さとう	ごま	しょうゆ、みりん、さけ、し お、だしこんぶ、かつお ぶし しょうゆ	595 25.4	海藻類 野菜類
13	ごはん やさいのうまに きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、なまあげ まぐるみずに	牛乳	にんじん、さや いんげん こまつな にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも、さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、す	610 23.8	魚 野菜類
14	パン だいずとごぼうのメンチカツ ミネストローネ バレンタインデザート	とりにく、ぶたにく だいず ベーコン	牛乳		たまねぎ、ごぼう たまねぎ、キャベツ	パン パンこ、さとう じゃがいも さとう	あぶら カカオ	コンソメ、しお、こしょう しろワイン	679 22.9	果物 種実類
17	ごはん キーマカレー やさいのゴマドレッシング	ぎゅうにく、ぶたにく だいず しらすまし	牛乳	にんじん、トマ ト ほうれんそう	たまねぎ、にんにく しょうが キャベツ、とうもろこし	ごはん カレールウ さとう	あぶら ごま、あぶら	ウスターソース、しお ケチャップ しょうゆ	678 26.4	魚 乳製品
18	パン ポークビーンズ れんこんサラダ	ぶたにく、だいず チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん、きゅうり	パン じゃがいも ごま、マヨネーズ	あぶら	ケチャップ、ウスターソ ース、あかワイン、しお、こ しょう しょうゆ	568 26.4	果物 きのこ類
19	ごはん さばのみそに けんちょう	さば、みそ とりにく、とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい	ごはん さとう さとう	あぶら	しょうゆ、しお、さけ みりん	684 29.5	乳製品 野菜類

(都合により献立を変更することがあります。)