

# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

3月

よていこんだてひょう

2025. 2. 28

曜日	こんだてめい	ざいりようめい						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	た お う ち 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			
3月	ごはん		牛乳			こめ		688	海藻類	
	しろみフライ	ほき				こむぎこ、パンこ	あぶら		果物	
	あいしょうじる	ベーコン、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たまねぎ	さつまいも	にぼし	23.7		
	ひなあられ					もちごめ	オリーブオイル			
4月	まるパン		牛乳			パン		584	卵類	
	にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、キャベツ	さとう、でんぶん	ケチャップ、ウスターソース、しお		野菜類	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、セロリー、キャベツ	マカロニ、じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	23.8		
5月	ごはん		牛乳			こめ		609	魚	
	なまあげのちゅうかに	なまあげ、ぶたにく、あかみそ		にんじん	たけのこ、たまねぎ、はくさい、ほしたけ、しょうが、にんにく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん		乳製品
	もやしちゅうかあえ			チンゲンサイ	もやし、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら	す、しょうゆ	25.9	
6月	ごはん		牛乳			こめ		716	海藻類	
	キーマカレー	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ、だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが		カレールー	しお、あかワイン、ウスターソース、ケチャップ、チキンスープ		豆類
	ひじきとツナのサラダ	まぐるツナ	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ごま、あぶら	す、しょうゆ、しお	29.4	
	ソフールヨーグルト		ヨーグルト							
7月	小パン		牛乳			パン		636	魚	
	スパゲティナポリタン	ぶたにく、ベーコン		にんじん、ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう		きのこ類
	みかんいりサラダ				キャベツ、きゅうり、みかん		あぶら	す、しお、こしょう	25.4	
8月	ごはん		牛乳			こめ		546	豆類	
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん			種実類	
	こまつなのいそあえ		のり	こまつな	もやし			しょうゆ	21.9	
	とうふじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお		
9月	パン		牛乳			パン		573	海藻類	
	ミートボールシチュー	ミートボール		にんじん	たまねぎ、しめじ、グリーンピース	じゃがいも	ビーフシチュールー	しょうゆ、ウスターソース、こしょう、あかワイン		野菜類
	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	す、しお	22.8	
10月	ごはん		牛乳			こめ		651	魚	
	さばのみそに	さば、みそ				さとう、でんぶん			野菜類	
	はくさいとささみのごまずあえ	ささみ		にんじん	はくさい、きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ、す	27.8	
	みそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		にぼし		
11月	わかめごはん(小)		わかめ、牛乳			こめ さとう		しお	578	果物
	きつねうどん	あぶらあげ、とりにく		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ	うどん、さとう		しょうゆ、さけ、かつおぶし、こんぶ		種実類
	だいこんサラダ	チキンハム			だいこん、きゅうり	さとう	あぶら	しお、す	24.6	
12月	パン		牛乳			パン		748	魚	
	チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん、えだまめ	かたくりこ、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん		乳製品
	はるキャベツのスープ	ミートボール		チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、たけのこ	はるさめ		しょうゆ、チキンスープ、しお、こしょう、さけ	29.3	
	おいわいいちごジュレ				いちご、クランベリー	さとう				
13月	ごはん		牛乳			こめ		554	果物	
	かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにく、なまあげあかみそ		にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン		きのこ類
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま、あぶら	す、しょうゆ	22.1	
14月	ごはん		牛乳			こめ		594	乳製品	
	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく、じゃがいも、さとう	あぶら	しょうゆ、さけ	野菜類	
	きりぼしだいこんのサラダ	まぐるツナ		こまつな、にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら	す、しょうゆ	22.4	
15月	パン		牛乳			パン		513	乳製品	
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、しお、こしょう		野菜類
	フルーツポンチ				みかんかん、パイナップルかん、おうとうかん	しらたまだんご、みかんジュース			21.1	

(都合により献立を変更することがあります。)