



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

11月前半 よていこんだてひょう

2020.10.29

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 べ て ち ね
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
2	ごはん さんがやき ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ごぼう	しょうゆ	683	卵 いも 海藻
4	パン はくさいのクリームに りっちゃんのサラダ みかん	パン じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう さけ しろはなまめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう	しお こしょう チキンスープ しろワイン	623	魚 野菜 いも
5	ごはん いわしのみそに ゆかりあえ いもたき	ごはん さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ	しょうが キャベツ きゅうり	しょうゆ ゆかり	632	肉 野菜 乳製品
6	パン ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん グリンピース	トマトケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう	653	魚 海藻 果物
9	ごはん けんさんさばのしょうがに ささがわきんたいはくさいのゆずきちあえ けんちょうじ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう さば	しょうが ささがわきんたいはくさい にんじん	しょうゆ ゆずきちかじゅう しょうゆ しお	630	卵 海藻 果物
10	ごはん チキンチキンれんこん とうふのみそしる みかん	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	れんこん だいこん はくさい にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼし	661	魚 野菜 海藻
11	まるパン にこみハンバーグ ポイルキャベツ わかめのたまごスープ	パン さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶたにく ぎゅうにく)	たまねぎ にんじん ねぎ	チキンスープ ケチャップ ウスターソース しお チキンスープ しょうゆ しお こしょう	670	魚 野菜 海藻
12	ごはん けんさんぎゅうコロッケ はすのさんばい はもつみれじ	ごはん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう パンこ ぎゅうし	たまねぎ れんこん にんじん	しお す しょうゆ	662	魚 野菜 いも
13	パン はなっこりーのとうにゅうシチュー ひじきとツナのサラダ	パン じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん はなっこりー	チキンスープ しお こしょう しょうゆ	612	卵 果物 野菜
14	クロワッサン はちみつレモンゼリー	クロワッサン(マーガリン) はちみつレモンゼリー (みずあめ はちみつ)	ぎゅうにゅう (たまご)	(レモンかじゅう)		481	魚 乳製品

(都合により献立を変更することがあります。)


今年度初のきなこパンがでた給食の日！みんな大よろこびでした♪



やまぐち郷土料理の日 「けんちょう汁」が出来ます。

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。けんちょう汁は、山口県に昔から伝わる郷土料理です。大根と豆腐を油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味つけをして汁気がなくなるまで煮詰めた料理です。今回は汁気の多いまま汁として仕上げています。

※9日は、岩国市錦見地区で栽培されてきた伝統野菜の世川錦帯白菜を使用予定です。





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

2020.10.29

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 べ う ち ね
		おもにエネルギー のもとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	その他の食品		
17 火	セルフおにぎり(てまきのり) ツナマヨ おかか おじゃがもちじる りんご	ごはん マヨネーズ さとう ごま ぶちポテト	ぎゅうにゅう ツナみずに かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうゆ しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ りんご	しょうゆ しょうゆ さけ みりん にぼし	645 22.5	卵 野菜 乳製品
18 水	パン マーシャルビーンズ きのこのスパゲッティ こまつなサラダ	パン マーシャルビーンズ スパゲッティ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう だいず) ぶたにく ベーコン ささみ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう す しょうゆ しお こしょう	660 25.9	魚 乳製品 果物
19 木	ごはん さんまのおかか こまつなのゆずあえ おおひら	ごはん さとう ごま さとう さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とりにく なまあげ こうやどう ふ	こまつな にんじん もやし ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ	しょうゆ みりん ゆずきちかじゅう しょうゆ しょうゆ みりん しお	636 24.6	肉 海藻 果物
20 金	パン パテチョコ あげギョーザ ひじきソテー よくばりスープ	パン パテチョコレート (みずあめ さとう) でんぶん さとう スーパーおおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう (れんにゅう) とりにく ひじき ひじき ベーコン とりにく いか ホタテ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ニラ たまねぎ にんじん どうもろこし いんげん はくさい にんじん しめじ こまつな	しお しお こしょう しょうゆ しお こしょう チキンスープ	667 26.4	豆製品 野菜 果物
24 火	ごはん おでん やさいのアーモンドあえ ももゼリー	ごはん さといも さとう (でんぶん) こんにやく アーモンド さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご こんぶ なまあげ やさいかまぼこ(たら)	だいこん にんじん (ほうれんそう にんじん) こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ しお みりん かつおぶし (しお) しょうゆ	671 24.3	魚 乳製品 豆製品
25 水	レーズンパン カレーうどん ごまじゃこサラダ	レーズン パン うどん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり セロリー	カレールー しょうゆ かつおぶし す しょうゆ	614 23.6	豆製品 野菜 いも
26 木	キムタクごはん とりとやさいのやきつくね ビーフンスープ みかん	ごはん さとう パンこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たくあん ねぎ はくさいキムチ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ほししいたけ ほうれんそう みかん	しょうゆ さけ しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう チキンスープ	622 22.6	魚 乳製品 豆製品
27 金	まるパン タルタルマヨネーズ サーモンチーズフライ ボイルキャベツ ポトフ	パン (あぶら さとう) パンこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ チーズ とりにく ポークウインナー	(ピクルス たまねぎ レモン りんご) キャベツ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	(しお す) しお チキンスープ しお こしょう	659 29.4	肉 海藻 野菜
30 月	ごはん こうやどうふカツのきのこあんかけ さつまいものみそしる りんご	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ みそ	しめじ えのき にんじん たまねぎ しょうが さつまいも だいこん にんじん ねぎ りんご	みりん さけ しお しょうゆ にぼし	692 20.9	魚 乳製品 いも

この日はいつもより欠席者が少なかったそうです。次のきなこパンの日はいつかな？

(都合により献立を変更することがあります。)



平成23年 9月の給食予定献立表（中学校用）No. 1

周防大島町大島学校給食センター

曜日	献立名	主な材料名						栄養量 エネルギー (kcal) たん白質 (g)	食 べ て ち ね で
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂		
木	1 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米		797	魚
	ファイバードライカレー	豚肉 豆腐		にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく		オリーブ油	23.4	卵
	フルーツミックス			みかん缶 パイン缶 もも缶					いも
金	2 えだまめごはん 牛乳		牛乳		えだまめ	米 麦 強化米		820	肉
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	キャノーラ油	32.3	海藻
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 青ねぎ	たまねぎ				野菜
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー					
月	5 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米		884	卵
	さばの照り焼き	さば						37.1	海藻
	そうめんうりのなます		しらす干し	にんじん	そうめんうり きゅうり	砂糖			果物
	じゃがいものそぼろ煮	牛肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	オリーブ油		
火	6 麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦 強化米		833	魚
	なすのマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 青ねぎ なす たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 ごま油			32.2	いも
	チンゲンサイとハムのソテー	ハム		チンゲンサイ	もやし とうもろこし		オリーブ油		
	なし			なし					
水	7 黒糖パン 牛乳		牛乳			黒糖パン		870	卵
	スパゲティナポリタン	牛肉 ハム	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	31.4	豆製品
	野菜サラダ	かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり				いも
	みかんジュース				みかんジュース				
木	8 わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦 強化米		844	豆製品
	白身魚のレモン風味	たら			レモン果汁	でん粉 砂糖	キャノーラ油	30.6	乳製品
	はるさめスープ	鶏肉 うずら卵		にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし 干しいたけ はるさめ					野菜
	冷凍みかん				みかん				
金	9 親子丼 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 麦 強化米 砂糖	オリーブ油	783	魚
	(麦ごはん)							26.8	海藻
	酢の物			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖			いも
	お月見デザート								

(都合により献立を変更することがあります。)

献立紹介 なすのマーボー豆腐 11日(木)

(材料&分量 1人分)	(作り方)
豆腐 80 (g)	① 豆腐は角切り、なすは半月切り、たまねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切り、干しいたけはもどしてせん切りにする。 ② 油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒めて煮る。 ③ なす、豆腐を加えて調味する。 ④ ねぎを入れ、水どきのでん粉でとろみをつけて仕上げる。
豚ひき肉 25	
なす 40	
たまねぎ 30	
にんじん 20	
干しいたけ 1	
ねぎ 5	
おろししょうが 0.5	
おろしにんにく 0.3	
ごま油 0.5	
赤みそ 4	
三温糖 1	
しょうゆ 5	
酒 2	
豆板醤 少々	
ごま油 0.5	
でん粉 2	

夏野菜のカレー

(材料&分量 1人分)	(作り方)
牛肉 30 (g)	① にんにく、しょうがはみじん切り、じゃがいも、にんじんは角切り、ねぎは小口切り、干しいたけはもどしてせん切りにする。 ② 油を熱し、しょうが、にんにく、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒めて煮る。 ④ なす、豆腐を加えて調味する。 ⑤ ねぎを入れ、水どきのでん粉でとろみをつけて仕上げる。
にんにく 0.5	
しょうが 0.3	
油 0.5	
じゃがいも 20	
たまねぎ 30	
にんじん 15	
かぼちゃ 20	
なす 20	
トマト 10	
ピーマン 10	
バター 4	
薄力粉 5	
カレー粉 0.6	
ウスターソース 3	
トマトピューレ 2	
しょうゆ 1	
塩 少々	
こしょう 少々	
赤ワイン 1	
水 100	

洋風白和え

(材料&分量 1人分)	(作り方)
ロースハム 1 (g)	① 干しひじきは水でもどし、ゆでて冷ましておく。 ② キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、ゆでて冷ましておく。 ③ ツナは汁気を切っておく。 ④ 白いりごまはする。 ⑤ ①、②、③にすりごまを加えて調味料であえる。
ほうれんそう 10	
れんこん 20	
きゅうり 10	
にんじん 5	
白いりごま 1	
マヨネーズ 6	
こいくちしょうゆ 1	





