



スクールランチ

7月前半 よていこんだてひょう

岩国市立岩国小学校

2021. 6. 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 で
		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		
木	1 ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			肉	
	いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん しお		野菜
	ゆかりあえ 			キャベツ きゅうり	ゆかり		海藻
	とうがんのすましじる	でんぶん	とうふ とりにく	とうがんにんじんたまねぎ こまつな	こんぶだし かつおぶし しお しょうゆ		
金	2 まるパン ミニとんかつソース	パン	ぎゅうにゅう	(もも りんご)	とんかつソース	卵 豆製品 野菜	
	けんさんチキンカツ 	みずあめ パンこ あぶら	とりにく		しお		
	ポイルキャベツ			キャベツ			
	みそスープ	じゃがいも	とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん こまつな	チキンスープ		
月	5 ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			魚 海藻 きのこ類	
	ゴーヤチャンプルー 	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にがうり もやし	かつおぶし しょうゆ しお こしょう さけ		
	もずくスープ		たまご もずく ベーコン	こまつな にんじん ねぎ えのき しょうが	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		
	れいとうパイン			パイナップル			
火	6 パン	パン	ぎゅうにゅう			魚 乳製品 野菜	
	ポークビーンズ 	じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ リスターソース あかワイン しお こしょう		
	コーンのサラダ		チキンハム	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	ちゅうかドレッシング		
水	7 ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			魚 海藻 豆製品	
	こいわしのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら	こいわし		しお		
	こまつなのいそべあえ 		のり	こまつな キャベツ	しょうゆ		
	たなばたじる	そうめん	なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん おくら ほししいたけ	かつおぶし こんぶ しょうゆ しお		
	あまのがわゼリー	さとう みずあめ	かんてん	ぶどうかじゅう りんごかじゅう			
木	8 ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			魚 野菜 いも	
	マーボーどうふ 	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン		
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ しらすぼし	きゅうり とうもろこし	す しょうゆ しお		
金	9 パン パテチョコ	パン パテチョコレート (みずあめ さとう)	ぎゅうにゅう (れんにゅう)			魚 海藻 きのこ類	
	しろみぎかなのレモンふうみ 	あぶら さとう	タラ	レモンかじゅう	しょうゆ みりん		
	キャベツとベーコンのスープ	はるさめ じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな	チキンスープ しょうゆ しお こしょう		
	すいか			すいか			

(都合により献立を変更することがあります。)



スクールランチ

7月後半 よていこんだてひょう



岩国市立岩国小学校

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		
12 月	タコライス	ごはん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	ピーマン たまねぎ トマト こんにく	カレーこ ケチャップ しお しょうゆ	魚 海藻 豆製品	
	ABCスープ	ABCマカロニ ジャがいも	チーズ ベーコン	キャベツ トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう	チキンスープ しお こしょう しょうゆ		
13 火	パン	パン	ぎゅうにゅう			豆製品 野菜 海藻	
	ミートボールのケチャップに カリポリがらめ フルーツポンチ	マカロニ あぶら さとう さとう ごま	ミートボール(とりにく ぶたにく) ぎゅうにく かえりいりこ ロースたけ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかんかんづめ ぱんかんづめ ももかんづめ みかんジュース	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しょうゆ ナタデココ		
14 水	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			肉 海藻 果物	
	あじのなんばんづけ とうがんのみそしる おかかふりかけ	あぶら さとう さとう	あじ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶしこ のり	たまねぎ にんじん とうがん にんじん えのき ねぎ	す さけ しょうゆ にぼしだし しお まつちや		
15 木	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			魚 野菜 豆製品	
	やながわに わかめソテー	しらたき ごま さとう あぶ ら あぶら ごま	たまご あなご ぎゅうにく わかめ しらすぼし	たまねぎ ごぼう にんじん えのき ほししいたけ キャベツ にんじん	しお さけ しょうゆ しお みりん しょうゆ		
16 金	しょうパン	パン	ぎゅうにゅう			卵 海藻 いも	
	なすとひきにくのミートスパゲッティ こまつなのソテー	スパゲッティ あぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく フランクフルト	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	ケチャップ ウスターソース しお こしょう トマトピューレ あかワイン カレーこ しお こしょう		
19 月	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう			魚 野菜 豆製品	
	なつやさいのカレー ピリからきゅうり はちみつレモンゼリー	こむぎこ バター ごまあぶら さとう はちみつレモンゼリー (みずあめ はちみつ)	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ピーマン しょうが にんにく りんご きゅうり (レモンかじゅう)	こしょう しお トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレーこ しょうゆ とうがらしこ		

(都合により献立を変更することがあります。)

