



スクールランチ

岩国市立岩国小学校

5月前半

よていこんだてひょう

2023. 4. 24

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				
1	ハヤシライス (ごはん)		牛乳				ごはん		622	魚	
月	ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく		にんじん、グリーンピース、トマト	たまねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ		じゃがいも、さとう	あぶら	ケチャップ、ハヤシルウ	24.2	乳製品
2	せわりパン		牛乳				パン			559	卵
火	おおむぎいりミートソース	ぶたにく、ぎゅうにく、とうふ			たまねぎ		スーパーおおむぎ、パンこ、さとう		カレーこ、ウスターソース、ケチャップ、あかワイン、しょう油		野菜
	もずくスープ	とりにく、とうふ	もずく	こまつな、にんじん、ねぎ	えのきだけ、しょうが				チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	27.2	きのこ類
	オレンジ				オレンジ						
こどもの日献立・・・5月5日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちなどを食べて、こどもの健やかな成長と幸せを願う日です。											
8	ごはん		牛乳				ごはん			670	肉
月	かつおのいそふうみ	かつお	あおのり				あぶら、さとう		しょうゆ、みりん、ケチャップ		野菜
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ、きゅうり				しお		果物
	あつあげのみそしる	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ		じゃがいも		にぼし		
	かしわもち	あずき					じょうしんこ、さとう		しお	30.1	
9	パン		牛乳				パン			590	魚
火	シーフードスパゲッティ	えび、いか、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ		スパゲッティ、こむぎこ	バター	チキンスープ、しお、こしょう、しろワイン		いも類
	アスパラサラダ	チキンハム		アスパラガス	キャベツ、きゅうり、とうもろこし			マヨネーズ	しょうゆ		海藻
	ご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	27.9	
10	ごはん		牛乳				ごはん			654	卵
水	チキンチキンレンコン	とりにく			れんこん、えだまめ		さとう、でんぶん		しょうゆ、みりん、しお		豆製品
	とうふスープ	ぶたにく、とうふ		にんじん、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、きくらげ				コンソメ、しょうゆ	26.2	果物
11	ごはん		牛乳				ごはん			616	魚
木	なつとうみそ	なつとう、ぶたにく、こめみそ		ねぎ			さとう	ごま	しょうゆ、さけ、みりん		野菜
	やさいのうまに	とりにく、なまあげ	こんぶ	さやいんげん、にんじん	ごぼう、たまねぎ		じゃがいも、さとう		しょうゆ、さけ、しお	25.1	乳製品
12	せわりパン		牛乳				パン			577	卵
金	フランクフルト ボイルキャベツ	ぶたにく			キャベツ		でんぶん、さとう		しお		野菜
	ワンドンスープ	ぶたにく		にんじん、ほうれんそう、しいたけ	はくさい				コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう		豆製品
	県産みかんゼリー						みかんゼリー			27.1	
15	ごはん		牛乳				ごはん			605	魚
月	こうやどうふのたまごとじ	たまご、こうやどうふ、とりにく		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ほししいたけ		さとう、じゃがいも	あぶら	しょうゆ、さけ		種実類
	ひじきのいために	だいず、あぶらあげ	ひじき、しらすぼし	にんじん			さとう、こんにやく	あぶら	しょうゆ、みりん、しお	25.6	果物
16	パン		牛乳				パン			597	魚
火	だいずのシチュー	だいず、とりにく	牛乳	にんじん、アスパラガス	たまねぎ		じゃがいも、こむぎこ	バター	チキンスープ、しお、こしょう		きのこ類
	ごまじゃこサラダ		しらすぼし	こまつな	キャベツ、きゅうり、セロリ		さとう	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	26.4	果物
17	ごはん		牛乳				ごはん			631	魚
水	マーボー豆腐	豆腐、ぶたにく、みそ		にんじん、にら	ほししいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ		さとう、でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン		乳製品
	ちゅうかサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ、きゅうり		はるさめ、さとう	ごま、ごまあぶら	す、しょうゆ、しお	26.8	海藻
18	ビビンバ (ごはん)		牛乳							590	卵
木	わかめスープ	ぎゅうにく、みそ		ほうれん草、にんじん、ねぎ	もやし		ごはん、さとう	あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、トウバンジャン		野菜
		ベーコン	わかめ		きくらげ、たまねぎ		じゃがいも			22.3	果物
19	パン なつみかんジャム		牛乳				パン、なつみかんジャム			577	肉
金	しろみざかなのレモンふうみ	たら			レモンかじゅう		さとう	あぶら	しょうゆ、みりん		乳製品
	ジュリエンスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、きくらげ		じゃがいも		チキンスープ、しょうゆ、しお、こしょう	24.2	野菜