



# スクールランチ

岩国市立岩国小学校

6月前半

よていこんだてひょう

2023. 5. 26

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 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			
木	1	ごはん いかてんぷら こまつなのソテー とんじる	いか ベーコン ぶたにく、とうふ、みそ	牛乳  こまつな にんじん、ねぎ	 きやべつ、とうもろこし ごぼう、だいこん	ごはん  さといも、こんにやく	 あぶら あぶら しお、こしょう にぼし	643 23.6	豆類 乳製品 海藻	
金	2	しよくパン スライスチーズ じゃがいもとベーコンのサラダ ちゅうかスープ	 ベーコン なまあげ、とりにく	牛乳 チーズ  にんじん、ほうれん そう	 えだまめ たまねぎ、きくらげ	パン  じゃがいも ごまあぶら	  しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかだし、し お、こしょう	612 27.3	卵 果物 野菜	
<b>4日~10日まで歯と口の健康週間・・・かみごたえのある食材や料理を取り入れています。一口30回を目標にたべましょう。</b>										
月	5	ごはん チキンチキンごぼう すましじる	とりにく とうふ、うおそうめん	牛乳  にんじん、ねぎ	ごぼう、えだまめ たまねぎ、えのきたけ	ごはん でんぶん、さとう	あぶら しょうゆ、みりん しょうゆ、しお、かつおぶ し、だしこんぶ	630 23.7	魚 野菜 海藻	
火	6	せわりパン わふうドライカレー ミルクスープ	ぎゅうにく、ぶたにく、 たまご ベーコン	牛乳 あおのり 牛乳	にんじん、ねぎ たまねぎ、きくらげ たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ	パン スーパーおおむぎ、 さとう じゃがいも	あぶら カレーこ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	583 25.2	魚 野菜 豆類	
水	7	親子丼 (ごはん) カリポリがらめ オレンジ	たまご、とりにく、かまぼこ かえりいりこ、だいず	牛乳  にんじん、ねぎ	たまねぎ、はくさい、ほししいた げ、きくらげ	ごはん でんぶん、さとう さとう	さけ、しょうゆ、みりん しょうゆ ごま、あぶら しょうゆ	601 25.6	魚 乳製品 果物	
木	8	ごはん いわしのうめに きんぴらごぼう なすのみそしる	いわしのうめに ちくわ とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳  にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう なす、たまねぎ、えのきたけ	ごはん  こんにやく、さとう	ごま、ごまあぶら しょうゆ、しお、みりん にぼし	625 25.1	肉 野菜 乳製品	
金	9	パン マーシャルビーンズ オムレツ ひじきとツナのサラダ ビーフンスープ	オムレツ(たまご) まぐるみずに ぶたにく	牛乳  にんじん にんじん、ねぎ	きゅうり、キャベツ たまねぎ、もやし、ほししいたけ	パン マーシャルビーンズ ごま、マヨネーズ ビーフン	しょうゆ コンソメ、しょうゆ、しお	651 28.1	魚 野菜 果物	
<b>地産産給食週間12日~16日...岩国市、山口県産の食材を多く取り入れて、給食を作ります。</b>										
月	12	ごはん とりにくのレモンふうみ みそしる おのちやムース	とりにく とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳  わかめ にんじん、ねぎ	レモンかじゅう たまねぎ、たけのこ	ごはん はくりきこ、でんぶん、さとう	あぶら しょうゆ、みりん にぼし	728 27.2	魚 きのこ類 野菜	
火	13	まるパン にこみハンバーグ ボイルキャベツ トマトとたまごのスープ 県産みかんゼリー	ハンバーグ たまご、とうふ、とりにく	牛乳  トマト、こまつな、ほ しいたけ	キャベツ たまねぎ	パン、さとう 県産みかんゼリー	ケチャップ、ウスターソ ース コンソメ、しょうゆ、しお	633 29.9	卵 きのこ類 いも類	
水	14	ごはん のりつくだに じゃがいものそばろに まめサラダ	とりにく、なまあげ だいず、ささみ	牛乳、のりつく だに 鶏	たまねぎ、グリーンピース、ほし しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、しらたき、さ とう、でんぶん	あぶら マヨネーズ しょうゆ	609 24.7	魚 乳製品 海藻	
木	15	ごはん 県産ポークコロッケ キャベツのうめかつおあえ はもつみれじる	県産ポークコロッケ ささみ はもつみれ、とうふ	牛乳  魚 魚	たまねぎ、グリーンピース、ほし しいたけ キャベツ、きゅうり、ねりう め	ごはん あぶら かつおぶし、しょうゆ	しょうゆ、かつおぶし、し お、こしょう	618 22.4	魚 種実類 果物	
金	16	パン なつみかんジャム 県産シチュー こまつなサラダ	だいず、とりにく まぐるみずに	牛乳 牛乳	たまねぎ きゅうり、きやべつ、レ モンかじゅう	ぱん なつみかんジャム じゃがいも、こむぎこ	バター、あぶら コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、しお、こしょう	596 26.3	卵 海藻 いも類	

