



スクールランチ

岩国市立岩国小学校
2023. 9. 27

10月後半 よていこんだてひょう

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
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
まごわやさしい献立・・・ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(やさい)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)の食材が使われた献立となっています。									
16	ごはん いわしゆずすだちおろしに ひじきのサラダ じゃがいものみそしる	いわし まぐろみずに とうふ、あぶらあげ、 みそ	牛乳 ひじき わかめ	ごまつな にんじん	だいこん、ゆずかじゅう、す だちかじゅう とうもろこし、きゅうり えのきたけ、たまねぎ、 ねぎ	ごはん さとう ごま、マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ、みりん しょうゆ にぼし	613 25.8	肉 果物
教科書献立・・・1年生の国語の「サラダでげんき」の物語の中で、りっちゃんを作るサラダです。									
17	パン カレーポトフ りっちゃんのサラダ ジョア(マスカット)	とりにく、ウインナー チキンハム、かつお ぶし	牛乳 こんぶ ジョア	にんじん トマト、にんじ ん	かぶ、たまねぎ、キャベ ツ とうもろこし、キャベツ、 きゅうり	パン じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ、カレーこ、し ょうゆ、コンソメ、しお、こ しょう す、しお	574 26.8	魚 種実類
地場産給食・・・岩国市や山口県など地元食材をたくさん使った献立となっています。									
18	ごはん チキンチキンれんこん はんぺんのすましじる	とりにく はんぺん、あぶらあ げ、とうふ	牛乳	えだまめ れんこん にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ	ごはん さとう、でんぷん あぶら	しょうゆ、みりん こんぶ、かつおぶし、し ょうゆ、しお	644 24.6	海藻類 乳製品
19	ごはん にくじゃが だいこんサラダ	ぎゅうにく、なまあげ まぐろみずに	牛乳	にんじん、さや いんげん ほうれんそう	たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも、さとう さとう ごま、マヨネーズ	しお、しょうゆ、さけ しょうゆ	604 24.0	海藻類 果物
20	さらうどん だいがくいも みかん	ぶたにく、かまぼこ うずらたまご、いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ、きくらげ みかん	さらうどんめん でんぷん、さとう さつまいも、さとう あぶら	コンソメ、しょうゆ、 しお、こしょう	664 22.3	豆製品 果物
23	ごはん さばのたつたあげ ごまあえ あきやさいのみそしる	さば みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう、 にんじん にんじん	もやし ごぼう、たまねぎ、ぶな しめじ、ねぎ	ごはん でんぷん さとう さといも	あぶら ごま しょうゆ にぼし	604 22	肉 乳製品
24	パン ミートボールのシチュー ほうれんそうのアーモンドサラダ	ミートボール(とりにく、ぶた にく)ベーコン チキンハム	牛乳 牛乳	ブロッコリー、 にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし、とうもろこし	パン じゃがいも、こむぎ こ さとう アーモンド、あぶ ら	コンソメ、しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こし ょう	614 24.7	豆製品 乳製品
25	おやかどん (ごはん) カリポリがらめ りんご	かまぼこ とりにく、たまご だいず	牛乳 かえりいりこ	にんじん	ほししいたけ、ねぎ たまねぎ、はくさい、きく らげ りんご	ごはん、でんぷん じゃがいも、さとう さとう ごま	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	597 25.1	魚 野菜
26	カレーライス (ごはん) 枝豆とひじきのサラダ	ぎゅうにく まぐろみずに	牛乳 チーズ ひじき	にんじん グリーンピース	たまねぎ、にんにく すりおろしりんご、し ょう が えだまめ、きゅうり	ごはん じゃがいも、こむぎ こ さとう ごまあぶら、マ ヨネーズ	カレーこ、しょうゆ、しお あかわいん、ウスターソ ース、トマトピューレ しょうゆ	643 25.5	魚 果物
27	パン ポークビーンズ ゴマネーズサラダ	だいず、ぶたにく ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース れんこん、きゅうり	パン じゃがいも ごま、マヨネーズ	ケチャップ、ウスターソ ース、あ かわいん、しお しょうゆ	602 26.4	海藻類 乳製品
徳島県の郷土料理「そうめんのふし汁」・・・地元でしか手に入らないそうめんのふしは普通のそうめんよりおいしいと言われています。									
30	ごはん アジカツ かぼちゃのそぼろに そうめんのふしじる	アジ、すけそうだら とりにく とうふ、ちくわ、あぶ らあげ	牛乳 とうにゅう	にんじん かぼちゃ、にん じん にんじん	たまねぎ たまねぎ たまねぎ、ねぎ、ほし しいたけ	ごはん さとう、こむぎこ、 パ ン こ さとう、でんぷん そうめん	あぶら あぶら しお、しょうゆ、さけ こんぶ、かつおぶし、み りん、しょうゆ	630 23.1	海藻類 種実類
31	パン にくだんごスープ じゃがいもとベーコンのサラダ ハロウィンカップケーキ	とりにく、ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん、こま つな	たまねぎ、はくさい、きく らげ	パン じゃがいも ハロウィンカッ プ ケーキ	しお、しょうゆ、さけ、こ しょう しお、こしょう	638 23.8	魚 海藻類