



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		牛乳			ごはん			613	肉
	いわしゆずすだちおろしに	いわし			だいこん、ゆずかじゅう、すだちかじゅう	さとう		しょうゆ、みりん		果物
月	ひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき	こまつな	とうもろこし、きゅうり		ごま、マヨネーズ	しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	じゃがいも		にぼし	25.8	

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、りっちゃんが作るサラダです。

17	パン		牛乳			パン			574	魚
	カレーポトフ	とりにく、ウインナー		にんじん	かぶ、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		しょうゆ、カレーこ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう		種実類
火	りっちゃんのサラダ	チキンハム、かつおぶし	こんぶ	トマト、にんじん	とうもろこし、キャベツ、きゅうり	さとう	あぶら	す、しお		
	ジョア(マスカット)		ジョア						26.8	

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		牛乳			ごはん			644	海藻類
	チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん	さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん		乳製品
水	はんぺんのすましじる	はんぺん、あぶらあげ、とうふ		にんじん	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	はんぺん(やまいも)		こんぶ、かつおぶし、しょうゆ、しお	24.6	

19	ごはん		牛乳			ごはん			604	海藻類
	にくじゃが	ぎゅうにく、なまあげ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、さとう		しお、しょうゆ、さけ		果物
木	だいこんサラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	ごま、マヨネーズ	しょうゆ	24.0	

20	さらうどん	ぶたにく、かまぼこ	牛乳		たまねぎ	さらうどんめん		コンソメ、しょうゆ、	664	豆製品
	だいがくいも	うずらたまご、いか		にんじん	キャベツ、きくらげ	でんぷん、さとう	ごまあぶら	しお、こしょう		果物
金	みかん				みかん				22.3	

23	ごはん		牛乳			ごはん			604	肉
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	あぶら			乳製品
月	ごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	あきやさいのみそしる	みそ	わかめ	にんじん	ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ	さといも		にぼし	22	

24	パン		牛乳			パン			614	豆製品
	ミートボールのシチュー	ミートボール(とりにく、ぶたにく)ベーコン	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	バター	コンソメ、しお、こしょう		乳製品
火	ほうれんそうのアーモンドサラダ	チキンハム		ほうれんそう	もやし、とうもろこし	さとう	アーモンド、あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう	24.7	

25	おやかどん(ごはん)	かまぼこ	牛乳		ほししいたけ、ねぎ	ごはん、でんぷん			597	魚
	カリポリがらめ	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、はくさい、きくらげ	じゃがいも、さとう		しょうゆ、さけ、みりん		野菜
水	りんご	だいず	かえりいりこ			さとう	ごま	しょうゆ		

26	カレーライス(ごはん)	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく	ごはん	あぶら	カレーこ、しょうゆ、しお	643	魚
	枝豆とひじきのサラダ		チーズ	グリーンピース	すりおろしりんご、しょうが	じゃがいも、こむぎこ	バター	あかわいん、ウスターソース、トマトピューレ		果物
木		まぐろみずに	ひじき		えだまめ、きゅうり	さとう	ごまあぶら、マヨネーズ	しょうゆ	25.5	

27	パン		牛乳			パン			602	海藻類
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも		ケチャップ、ウスターソース、あかわいん、しお		乳製品
金	ゴマネーズサラダ	ハム			れんこん、きゅうり		ごま、マヨネーズ	しょうゆ	26.4	

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	2年生社会見学予備	牛乳			ごはん			630	海藻類
	アジカツ	アジ、すけそうだら	とうにゅう		たまねぎ	さとう、こむぎこ、パンこ	あぶら	しょうゆ、しお		種実類
月	かぼちゃのそばろに	とりにく		かぼちゃ、にんじん	たまねぎ	さとう、でんぷん	あぶら	しお、しょうゆ、さけ		
	そうめんのふしじる	とうふ、ちくわ、あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	そうめん		こんぶ、かつおぶし、みりん、しょうゆ	23.1	

31	パン		牛乳			パン			638	魚
	にくだんごスープ	とりにく、ぶたにく		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、きくらげ			しお、しょうゆ、さけ、こしょう		海藻類
火	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン				じゃがいも		しお、こしょう		
	ハロウィンカップケーキ					ハロウィンカップケーキ			23.8	