

平成30年度 11月給食予定献立表 岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使用食品名						1人分 のエネルギー 値	家庭で とりたい 脂肪
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	ごはん 味付けのり カレイの唐揚げ 里芋のけんちん汁 みかん 牛乳	えびエキス カレイ 豆腐 鶏肉	のり 牛乳	平田中学校1年2組『旬の食材と県産食材ととれる秋の絶品給食』 にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ みかん	精白米 強化米 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	米油	756Kcal 32.0g 17.8g	小魚類 種実類 卵
2	金	ごはん イカリングフライ2個 塩昆布和え けの汁 牛乳	イカ 卵 凍り豆腐 大豆 油揚げ 麦みそ	昆布 牛乳	青森県郷土料理 にんじん	キャベツ きゅうり 干しいたけ 大根 ごぼう わらび えのきだけ だけのこ	精白米 強化米 パン粉	米油	730Kcal 28.9g 18.6g	種実類 果物類 肉類
5	月	きなこパン さつまいもシチュー れんこんチップサラダ かぼちゃプリン 牛乳	きなこ 鶏肉 まぐろ水煮	麻里布中学校1年2組『旬の全群給食』 牛乳 ミルク(ルー) ひじき 牛乳 全乳粉 生クリーム 糖	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) れんこん きゅうり キャベツ レモン(卵抜マヨネーズ)	コッペパン 上白糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	米油 米油(ルー) 白ごま	850Kcal 26.8g 35.6g	小魚類 果物類 卵
6	火	たきこみごはん おおひら 海藻サラダ みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ カキエキス 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 まぐろ水煮	海藻ミックス 牛乳	平田中学校1年1組『岩国の郷土料理を使った秋の献立』&『郷土料理の日』 にんじん にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん	精白米 強化米 こんにゃく こんにゃく 里芋 三温糖 三温糖	油 米油 ごま油	721Kcal 29.0g 17.9g	卵 種実類 乳製品
7	水 岩国西なし	チビート・県産丸パン ・ポロニアステーキ ・1食ケチャップ ・ポイルキャベツ ・スライスチーズ カスエラ 合婚祭のため 給食のないクラ スがあります 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳	ウルグアイ料理 トマト にんじん にんじん さやいんげん パセリ	玉ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく	コッペパン でん粉 砂糖 砂糖 でんぷん	オリーブ油	768Kcal 32.8g 27.6g	種実類 大豆製品 海藻類
8	木 平田2年 なし	ごはん 焼きししゃも2尾 きんぴらごぼう 相性汁 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 白みそ	シシャモ 牛乳 牛乳	いい歯の日献立 にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	精白米 強化米	白ごま ごま油	812Kcal 34.8g 21.4g	きのこ類 果物類 卵
9	金 平田2年 なし	スーパー大麦入り高菜チャーハン わかめスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉(焼豚) 卵 ベーコン	わかめ 乳製品(杏仁) 牛乳	にんじん 高菜(塩漬) にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきだけ 玉ねぎ みかん缶 パナップ缶	精白米 強化米 スーパー大麦 水飴・砂糖(焼豚)	米油 ごま油 白ごま	704Kcal 23.7g 20.1g	大豆製品 魚類 芋類
12	月 麻里布2年 なし	ごはん 鶏豆そぼろ みそ汁 牛乳	鶏ミンチ 大豆 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 大根	精白米 強化米 三温糖	米油	744Kcal 32.0g 21.0g	卵 種実類 海藻類
13	火 麻里布2年 なし	ごはん 親子煮 ほうれん草の白和え 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 白ごま	835Kcal 38.6g 25.3g	淡色野菜 芋類 乳製品
14	水 通津2年 なし	県産パン 県産ブルーベリージャム 笹川錦帯白菜のクリーム煮 れんこんサラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 ミルク(ルー) 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ブルーベリー 笹川錦帯白菜 玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) れんこん レモン(卵抜マヨネーズ)	コッペパン 水飴 砂糖 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	油(ルー) 卵抜マヨネーズ 白ごま	775Kcal 29.4g 28.5g	大豆製品 魚類 きのこ類
15	木 通津2年 なし	ごはん 鹿野高原豚のロースカツ 1食トンカツソース 野菜のごまドレッシング かきたま汁 牛乳	豚肉 カキ(オイスター) 卵 豆腐	牛乳	県産食材100%献立 ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	もも りんご キャベツ 白菜	精白米 強化米 でんぷん パン粉	米油 白ごま 米油	739Kcal 27.8g 21.7g	芋類 魚類 海藻類
16	金	小ごはん 県産シラの照焼 ゆずきち和え ミニぎつねうどん 牛乳	シラ 油揚げ	牛乳	県産食材100%献立 ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ ゆずきち果汁 白菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 三温糖 うどん 三温糖	白ごま	715Kcal 31.8g 13.3g	芋類 きのこ類 大豆製品
19	月 平田・ 東なし	県産パン フランクフルト 1食ケチャップ ポイルキャベツ ラビオリスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏肉・豚肉(5% 刺)	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ(5% 刺)	コッペパン でん粉 砂糖 砂糖 でんぷん	じゃがいも 小麦粉・パン粉(5% 刺)	739Kcal 27.9g 28.5g	種実類 大豆製品 小魚類
20	火	鶏ごぼうご飯 いわしの梅煮 小松菜とほうれん草の和え物 さつま汁 みかん 牛乳	鶏肉 イワシ カツオ節 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ 梅 キャベツ 大根 みかん	精白米 強化米 三温糖 水飴 でん粉 三温糖 さつまいも	米油 白ごま	819Kcal 35.5g 25.4g	乳製品 きのこ類 卵
21	水	県産黒糖パン 鶏とマカロニのクリーム煮 キャベツととうもろこしのサラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 ミルク(ルー) 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) キャベツ とうもろこし レモン(卵抜マヨネーズ)	コッペパン 黒糖 マカロニ 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	米油 油(ルー) 卵抜マヨネーズ	833Kcal 28.5g 28.2g	魚類 大豆製品 果物類
22	木	ごはん 県産豆腐ハンバーグのケチャップソース ゆずと白菜の和え物 八杯汁 スイートポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 豆腐 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 ゆずきち果汁 大根 干しいたけ しょうが	精白米 強化米 砂糖 でん粉 三温糖(7-7) 三温糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 さつまいも 砂糖 水飴	食物油脂	835Kcal 29.4g 21.6g	小魚類 種実類 卵
26	月	栗ごはん さばの味噌煮 小松菜の変わり浸し 豚汁 みかん 牛乳	油揚げ サバ みそ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん わかめ チーズ しらす干し 小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 しょうが みかん	精白米 強化米 栗 でん粉 砂糖	白ごま	815Kcal 33.1g 24.7g	きのこ類 卵 芋類
27	火	わかめごはん キムチ鍋 ほうれん草のおひたし バナナ1本 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉・豚肉(肉団子) 赤みそ 麦みそ	わかめ 牛乳	にんじん いら ほうれん草 にんじん	白菜 白米・しょうが・にんにく(キムチ) えのきだけ 玉ねぎ(肉団子) もやし バナナ	精白米 強化米 でん粉・コーンスターチ(マロニ) ほうみつ(キムチ) 三温糖	白ごま	749Kcal 26.9g 15.5g	小魚類 魚類 芋類
28	水	県産パン パテチョコレート 大豆とスーパー大麥のクリーム煮 大根サラダ 牛乳	鶏肉 大豆 まぐろ水煮	練乳 牛乳 ミルク(ルー) 牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) 大根 レモン(卵抜マヨネーズ)	コッペパン 水飴 砂糖 スーパー大麥 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	米油 油(ルー) 白ごま 卵抜マヨネーズ	832Kcal 31.5g 29.7g	卵 きのこ類 果物類
29	木	ごはん チキンカレー ゴマネーズサラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム	粉チーズ ミルク(ルー) 牛乳	にんじん トマト・かぼちゃ(ルー)	玉ねぎ にんにく りんご バナナ・リンゴペースト(ルー) きゅうり キャベツ レモン(卵抜マヨネーズ)	精白米 強化米 じゃがいも 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん ほうみつ(ルー)	米油 ごま(入) (ルー) 白ごま 卵抜マヨネーズ	828Kcal 24.8g 24.7g	大豆製品 海藻類 魚類
30	金	ごはん 鮭の揚げ漬け たくわん和え スキー汁 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	新潟県郷土料理 小松菜 にんじん	しょうが 大根(たくわん) もやし 大根 ごぼう 干しいたけ 白ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 三温糖 こんにゃく さつまいも	米油 白ごま	793Kcal 34.5g 20.3g	果物類 海藻類 乳製品