

平成30年度 10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				I和材 - クハク質 脂肪	家庭で とりたい 食品		
			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	月	ごはん スーパー大麦とひじきの肉みそ煮 野菜のうま煮 牛乳	鶏ミンチ 麦みそ 鶏肉 生揚げ	ひじき 牛乳	人参 さやいんげん	白ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 スーパー大麦 じゃがいも こんにやく 三温糖	米油 米油	834Kcal 30.4g 23.0g	魚介類 乳製品 きのこ類
2	火	わかめごはん 瀬付きあじのフライ 夏みかンドレッシングのサラダ 豆腐汁 牛乳	瀬付きあじ まぐろ水煮 豆腐	わかめ 寒天 昆布 牛乳	蕪の料理 ほうれんそう 人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ 夏みかん 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	米油	783Kcal 36.2g 21.4g	小魚 いも類 果物
3	水	県産パン パテチョコレート 揚げ魚のレモン風味 きのこスープ 牛乳	たら ベーコン	練乳 牛乳	人参 パセリ	レモン たまねぎ えのきだけ しめじ エリンギ	コッペパン 水あめ 砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも シェルカコ	米油	742Kcal 31.1g 23.4g	豆・豆製品 海藻類 淡色野菜
4	木	ごはん チキンカレー かつお節サラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム かつお節	人参 トマト・かぼちゃ(ル-) 昆布 牛乳	人参 トマト・かぼちゃ(ル-) 人参	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト(ル-) キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん ほちみつ(ル-) 三温糖	米油 ごま(ル-) 米油	818Kcal 25.7g 24.1g	豆・豆製品 小魚 きのこ類
5	金	ごはん 豚玉丼 ひじきの煮付け 牛乳	豚肉 凍り豆腐 卵 卵・体羽・卵(ちくわ) 大豆 油揚げ	ひじき 牛乳	人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ	精白米 強化米 三温糖 しらたき 三温糖	米油 米油	728Kcal 30.0g 19.1g	魚介類 乳製品 いも類
9	火	ごはん かね とんこつ煮 切り干し大根の甘酢和え 牛乳	豚肉 赤みそ 生揚げ	鹿児島県郷土料理 人参 かぼちゃ 人参 さやいんげん 人参	人参 かぼちゃ 人参 さやいんげん 人参	ごぼう 大根 ごぼう しょうが 切り干し大根 きゅうり	精白米 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 板こんにやく 黒砂糖 三温糖	米油 米油 白ごま	830Kcal 28.1g 23.7g	小魚 きのこ類 果物
10	水	県産パン ブルーベリージャム ハンバーグのデミグラスソース ほうれんそうと卵のスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	目の愛護デー「目に良い献立」 トマト・人参(ル-) ほうれんそう 葉ねぎ	人参 トマト・人参(ル-) ほうれんそう 葉ねぎ	ブルーベリー 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 三温糖 砂糖 でんぷん 小麦粉 砂糖 でんぷん(ル-) じゃがいも 片栗粉	米油 米油 白ごま	756Kcal 31.8g 25.3g	魚介類 乳製品 種実類
11	木	キムチチャーハン 揚げぎょうざ2個 春雨スープ りんご 牛乳	豚肉 鶏肉 豚肉 ベーコン	岩国西中学校1年生が考えた献立「力のでる中華料理」 葉ねぎ 長ねぎ ニラ 人参	人参 葉ねぎ 長ねぎ ニラ 人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ キャベツ しょうが キャベツ りんご	精白米 強化米 三温糖 はちみつ 砂糖 小麦粉 春雨 片栗粉	米油 ごま油 米油 ごま油 ごま油	736Kcal 22.8g 21.7g	豆・豆製品 小魚 いも類
12	金	ごはん さんまの梅煮 ごま酢和え みそ汁 牛乳	さんま 豆腐 油揚げ 麦みそ	人参 人参 葉ねぎ	人参 人参 葉ねぎ	梅肉 きゅうり もやし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 じゃがいも	白ごま	798Kcal 30.7g 24.1g	海藻類 乳製品 果物
15	月	県産パン いちごジャム 白身魚のカレーソースがけ 野菜たっぷりスープ ぶどうゼリー 牛乳	たら ベーコン	小松菜 人参	小松菜 人参	いちご 玉ねぎ ぶどう果汁	コッペパン 水あめ 砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも 砂糖	米油	740Kcal 28.6g 23.7g	豆・豆製品 淡色野菜 きのこ類
16	火	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め チンゲンサイと豆腐のスープ 牛乳	豚肉 生揚げ 麦みそ 鶏肉 豆腐	人参 人参 葉ねぎ	人参 人参 葉ねぎ	ピーマン チンゲンサイ キャベツ しょうが しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖	米油	723Kcal 29.7g 21.4g	魚介類 海藻類 いも類
17	水	県産パン ソフトチーズ ホワイトベイトのオムレツ さつまいものクリームスープ 牛乳	卵 鶏肉	ニュー・ジランド料理 人参 パセリ	人参 パセリ	玉ねぎ 野菜パウダー(ル-)	コッペパン 水あめ でんぷん さつまいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ル-)	食物油 米油 油(ル-)	768Kcal 29.4g 28.0g	豆・豆製品 小魚 淡色野菜
18	木	ゆかりごはん 天ぷらうどん・白身魚の天ぷら ・うどん たくわん和え 牛乳	ホキ 鶏肉 油揚げ 鯛・鰯(かまぼこ)	赤しそ 人参 葉ねぎ ほうれんそう	人参 葉ねぎ ほうれんそう	白菜 大根 もやし	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん 県産小麦うどん でんぷん(ル-) 糖(かまぼこ) 三温糖	米油 白ごま	764Kcal 32.9g 24.8g	海藻類 きのこ類 果物
19	金	ごはん 厚焼き卵 磯香和え おおひら 牛乳	卵 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	食育の日「岩国市郷土料理」 のり 小松菜 人参 人参	人参 小松菜 人参 人参	もやし れんこん ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 里芋 三温糖 こんにやく	油 白ごま 米油	784Kcal 30.3g 24.2g	魚介類 乳製品 果物
23	火	ごはん さばの味噌煮 卵の花の炒り煮 かきたま汁 牛乳	さば みそ おから 鶏ミンチ 油揚げ 卵 豆腐	集中力アップ献立 わかめ 牛乳	葉ねぎ 人参 葉ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 米粉 砂糖 三温糖 片栗粉	米油	802Kcal 34.0g 25.9g	魚介類 きのこ類 いも類
24	水	県産黒糖パン サーモンフライ ツナと野菜のサラダ スーパー大麦入りにんじんポタージュ 牛乳	鮭 まぐろ水煮 鶏肉	人参 人参 パセリ	人参 人参 パセリ	キャベツ レモン果汁(ワサビ) 玉ねぎ 野菜パウダー(ル-)	コッペパン 黒糖 パン粉 小麦粉 スーパー大麦 小麦粉 でんぷん 砂糖(ル-)	米油 卵抜マヨネーズ 米油 油(ル-)	965Kcal 36.0g 36.1g	豆・豆製品 海藻類 果物
25	木	菜めし おでん 小松菜のごま和え ヨーグルト 牛乳	みそ かつお節 鶏肉 うずら卵 生揚げ きりたんぽこ 鶏 鰯(ひじき)	広島菜 京菜 大根葉 小松菜 人参	小松菜 人参	大根 もやし	精白米 強化米 砂糖 こんにやく 三温糖 里芋 でんぷん 砂糖(ちくわ・ひじき) 三温糖	白ごま	851Kcal 34.4g 21.2g	小魚 きのこ類 果物
26	金	ごはん ビビンバ トックスープ みかん 牛乳	牛肉 卵 赤味噌 ベーコン	韓国料理 わかめ 牛乳	人参 ほうれんそう 人参 葉ねぎ	にんにく 白菜 みかん	精白米 強化米 三温糖 でんぷん 米粉(トック)	米油 白ごま 米油	810Kcal 27.9g 23.3g	魚介類 乳製品 淡色野菜
29	月	県産パン ほんかんジャム クリームシチュー 野菜のごまドレッシング 牛乳	鶏肉	人参 パセリ ほうれんそう	人参 パセリ ほうれんそう	ほんかん 玉ねぎ マッシュルーム 野菜パウダー(ル-) キャベツ とうもろこし	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ル-) 三温糖	米油 油(ル-) 白ごま 米油	804Kcal 29.0g 28.4g	豆・豆製品 魚介類 果物
30	火	ごはん いわしのごまがらめ 鶏団子汁 なし 牛乳	いわし 鶏肉 豆腐 白味噌 麦味噌	人参 葉ねぎ	人参 葉ねぎ	大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが しょうが にんにく なし	精白米 強化米 片栗粉 黒砂糖 三温糖 砂糖	米油 白ごま 油	846Kcal 32.8g 27.7g	小魚 きのこ類 いも類
31	水	リッチパン 鶏肉のケチャップ煮 れんこんサラダ 牛乳	卵 鶏肉 ロースハム	人参 ビーマン	人参 ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ レモン果汁(ワサビ)	コッペパン じゃがいも 三温糖 マカロニ	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま	921Kcal 31.1g 35.5g	魚介類 豆・豆製品 海藻類