

平成30年度 8月・9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1日 エネルギー Kcal	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		
8月 30 東1・2年なし 川下なし	木	ごはん ブルコギ 春雨スープ 牛乳	牛肉 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん たら にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 三温糖 はちみつ 片栗粉 春雨 片栗粉	ごま油	770Kcal 26.9g 24.3g	果物 魚介類 海藻類
31 川下なし	金	ごはん 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐	わかめ 牛乳	にんじん さやえんどう	玉ねぎ きゅうり みかん	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま	800Kcal 31.3g 20.1g	きのこ類 魚介類 乳製品
3	月	チーズパン 豚肉のトマト煮 ピーマンサラダ 牛乳	豚肉 まぐろ水煮 卵 (フレンチドレッシング)	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	玉ねぎ りんご もやし レモン果汁 (フレンチドレッシング)	コッペパン じゃがいも 三温糖	米油 フレンチドレッシング	802Kcal 34.8g 28.8g	種実類 大豆製品 きのこ類
4	火	キムチチャーハン わかめスープ 海藻サラダ 冷凍ピーチ 牛乳	豚肉 ベーコン まぐろ水煮	わかめ 海藻ミックス 牛乳	ピーマン 葉ねぎ にんじん (キムチ) にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが りんご・白菜・玉ねぎ・しょうが (キムチ) えのきだけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄桃	精白米 強化米 三温糖	米油 ごま油	683Kcal 24.9g 17.3g	芋類 卵 大豆製品
5	水	バターロール イタリアンスパゲティ フルーツミックス 牛乳	卵 豚肉 ベーコン	乳製品 牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ みかん缶 バイナップル缶 ナタデココ オレンジジュース	コッペパン スパゲティ	米油	826Kcal 27.2g 24.9g	芋類 種実類 海藻類
6	木	ごはん ひじきのり あじ照焼 なすのそぼろ煮 牛乳	かつお あじ 豚ミンチ 生揚げ	のり ひじき にぼし 牛乳	にんじん さやいんげん	なす 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 水飴 砂糖	米油	771Kcal 35.3g 20.5g	果物 卵 乳製品
7	金	ごはん 白身魚のチリソース ぎょうざスープ なし 牛乳	たら 豚肉 豚肉 (ぎょうざ)	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく 白ねぎ 玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが・小ねぎ (ぎょうざ) 梨	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	米油	766Kcal 26.8g 19.4g	種実類 芋類 大豆製品
12	水	県産パン いちごジャム パンプキンアンサンブルエッグ ミネストローネ 牛乳	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト パセリ	いちご 玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 水飴 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	植物油 オリーブ油	744Kcal 25.7g 25.4g	大豆製品 きのこ類 海藻類
13	木	スパイシーピラフ スコッチブロス フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 (ウナ) 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	グリーンピース トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ セロリー みかん缶 バイナップル缶 ぶどう果汁 (ぶどうゼリー) オレンジジュース	コッペパン 水飴 砂糖 大麦 白玉もち	オリーブ油	823Kcal 23.0g 23.9g	種実類 小魚類 魚介類
14	金	ごはん さばの揚げ浸し 即席漬け さつま汁 牛乳	さば 鶏肉 豆腐 麦みそ	茎わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	米油 ごま	860Kcal 34.5g 26.3g	果物 卵 乳製品
18	火	ナン キーマカレー 野菜サラダ ぶどう2粒 牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ 大豆 まぐろ水煮	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト トマト・かぼちゃ(ル) ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ バナナ・リンゴペースト(ル) キャベツ きゅうり ぶどう	小麦粉 砂糖 大麦 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(ル) 三温糖	菜種油 米油 ごまペースト 米油	739Kcal 35.1g 26.9g	芋類 種実類 卵
19	水	県産パン ブルーベリージャム 鮭のサルサソース カスエラ 牛乳	鮭 鶏肉	牛乳	トマト にんじん さやいんげん パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ とうもろこし にんにく	県産パン 水飴 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	731Kcal 37.1g 21.1g	海藻類 大豆製品 種実類
20	木	シャキシャキ小松菜の混ぜご飯 いわしの竜田揚げ 豆腐汁 冷凍みかん 牛乳	牛ミンチ 豚ミンチ いわし 豆腐	ひじき わかめ 牛乳	小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	平成29年度給食コンクール受賞献立 玉ねぎ えのきだけ みかん	精白米 強化米 でんぷん	ごま油 白ごま	810Kcal 34.3g 27.7g	芋類 乳製品 卵
21	金	わかめごはん 秋野菜の煮物 ごまあえ おはぎ 牛乳	鶏肉 生揚げ 小豆	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん	れんこん ごぼう もやし お彼岸献立	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 栗 三温糖 三温糖 もち米 砂糖 オリゴ糖 麦芽糖	米油 白ごま	853Kcal 28.1g 19.3g	果物 きのこ類 魚介類
25	火	秋の香りごはん 厚焼き卵 小松菜のおひたし 団子汁 お月見ゼリー 牛乳	油揚げ 卵 鶏肉	寒天 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし 白菜 大根 干しいたけ ぶどう果汁 温州みかん果汁	精白米 強化米 さつまい 三温糖 でんぷん 砂糖 三温糖 白玉もち 水飴 砂糖	米油 栗 白ごま	866Kcal 26.9g 21.6g	魚介類 海藻類 小魚類
26	水	県産パン フランクフルト 1食ケチャップ 野菜たっぷりスープ ヨーグルト和え 牛乳	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	トマト にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ りんご 玉ねぎ みかん缶 バイナップル缶 ぶどう缶 ナタデココ	コッペパン 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん じゃがいも		769Kcal 26.8g 26.9g	種実類 大豆製品 卵
27	木	ごはん さんまのかぼすレモン煮 きゅうりとたこの酢の物 とうがんのすまし汁 牛乳	さんま タコ 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	かぼす レモン きゅうり 冬瓜 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 三温糖 片栗粉		789Kcal 32.8g 25.3g	卵 種実類 乳製品
28	金	ソースかつ丼 ・ごはん ・ソースかつ 塩昆布和え 打ち豆汁 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 麦みそ	塩昆布 牛乳	トマト (ソース) にんじん 葉ねぎ	りんご・みかん・たまねぎ (ソース) キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜	精白米 強化米 パン粉 三温糖 砂糖 (ソース)	米油	814Kcal 29.6g 22.2g	きのこ類 果物 芋類