

平成30年度 5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						17歳以下 の脂肪	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	火	ごはん 親子煮 小松菜のおかか和え	鶏肉 タラ・いわし・エシロウ 卵 凍り豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖	米油	742Kcal 29.5g 18.6g	海藻類 きのこ類 果物
2	水	県産パン りんごジャム 肉団子のケチャップ煮 野菜サラダ	鶏肉 鶏肉・豚肉(ミートボール) まぐろ水煮	牛乳	にんじん ビーマン 人参 ほうれんそう	りんご(ジャム) 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ・しょうが(ミートボール) キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖・水あめ(ジャム) じゃがいも 三温糖 マカロニ パン粉・でんぷん(ミートボール) 三温糖	米油 米油	852Kcal 33.3g 28.5g	豆製品 小魚類 果物
7	月	ゆかりごはん かつおの磯風味 若竹汁 ちまき	かつお 豆腐	牛乳	端午の節句献立 人参 葉ねぎ	赤しそ しょうが たけのこ えのきだけ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖	米油	784Kcal 33.0g 14.8g	乳製品 緑黄色野菜 いも類
8	火	ごはん 韓国風肉じゃが 切り干し大根のサラダ	豚肉 卵(焼肉のタレ) タラ・いわし・エシロウ かつおぶし	牛乳	人参 さやいんげん 人参	にんにく 玉ねぎ りんご(焼肉のタレ) 切り干し大根	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	ごま油 白ごま 米油 白ごま	755Kcal 26.3g 17.4g	小魚類 海藻類 緑黄色野菜
9	水	県産パン ブルーベリージャム スペイン風オムレツ 旬のグリーンポタージュ	卵 鶏肉	牛乳	グリーンピース 人参 にんじん グリンピース アスパラガス パセリ	ブルーベリー(ジャム) 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 野菜パウダー(ルー)	コッペパン 砂糖・水あめ(ジャム) マッシュポテト 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	油 米油 油(ルー)	799Kcal 29.0g 28.1g	豆製品 小魚類 淡色野菜
10	木	ごはん メバルの西京焼き ごま酢和え 八杯汁	めばる みみそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	きゅうり もやし 大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 つきこんにゃく	白ごま 米油	715Kcal 31.3g 18.7g	海藻類 きのこ類 果物
11	金	チャーハン 春雨スープ 杏仁フルーツ	焼き豚 卵 豚肉	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 みかん パイン	精白米 強化米 緑豆春雨 片栗粉 砂糖・水あめ(杏仁豆腐)	米油 米油 米油	710Kcal 23.2g 17.2g	魚介類 豆製品 海藻類
14	月	県産パン いちごジャム 魚介のブーザラ マカロニサラダ	たら えび	牛乳	ブロッコリー トマト	いちご(ジャム) 玉ねぎ なす にんにく キャベツ もやし レモン(卵坂マヨネーズ)	コッペパン 砂糖・水あめ(ジャム) マカロニ	オリーブ油 卵坂マヨネーズ	698Kcal 33.9g 19.8g	豆製品 乳製品 小魚類
15	火	いりこ菜めし わかめうどん 野菜のごまドレッシング	みそ かつお削り節 鶏肉 油揚げ みそ・かつお(かまぼこ)	牛乳	しらす干し わかめ 人参 葉ねぎ ほうれんそう	玉ねぎ 白菜 キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 うどん でんぷん(かまぼこ) 三温糖	ごま 白ごま 米油	722Kcal 27.8g 19.0g	乳製品 いも類 果物
16	水	はちみつパン ポトフ ごぼうサラダ	鶏肉 ベーコン ウインナー まぐろ水煮	牛乳	人参 アスパラガス パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ キャベツ ごぼう レモン(卵坂マヨネーズ)	コッペパン はちみつ じゃがいも 三温糖	白ごま 卵坂マヨネーズ	781Kcal 29.5g 29.8g	豆製品 乳製品 果物
17	木	ごはん いわしのごまがらめ 野菜のうま煮 オレンジ	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ オレンジ	精白米 強化米 三温糖 黒糖 でんぷん じゃがいも 三温糖 板こんにゃく	白ごま 米油 米油	898Kcal 34.2g 30.9g	海藻類 小魚類 淡色野菜
18	金	ごはん あじのフライ 塩昆布和え けんちょう	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	塩昆布 人参 葉ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 砂糖 つきこんにゃく 三温糖	米油 米油	829Kcal 36.2g 25.7g	小魚類 乳製品 果物
21	月	県産パン マーマレード 白身魚フライ キャベツとチーズのサラダ 野菜たっぷりスープ	ほき ローズハム ベーコン	牛乳	チーズ 人参 小松菜	夏みかん・みかん・いよかん(ジャム) キャベツ とうもろこしレモン(卵坂マヨネーズ) 玉ねぎ	コッペパン 砂糖・水あめ(ジャム) パン粉 小麦粉 でんぷん 卵坂マヨネーズ	米油 卵坂マヨネーズ	770Kcal 29.3g 27.6g	豆製品 海藻類 果物
22	火	ごはん チキンカレー ひじきとツナのサラダ	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 粉チーズ 人参 トマト・かぼちゃ(ルー) ひじき 牛乳	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト(ルー) キャベツ きゅうりレモン(卵坂マヨネーズ)	精白米 強化米 じゃがいも 卵坂マヨネーズ 白ごま	米油 卵坂マヨネーズ	823Kcal 26.4g 26.0g	卵 緑黄色野菜 きのこ類
23	水	県産パン フランクフルト ポイルキャベツ ラビオリスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	コッペパン 三温糖 でんぷん	油	777Kcal 29.3g 31.9g	魚介類 海藻類 緑黄色野菜
24	木	ごはん さばの照り焼き ほうれんそうのおひたし けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	しらす干し ほうれんそう 人参 葉ねぎ	白菜 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 三温糖 つきこんにゃく	米油	728Kcal 34.7g 20.1g	海藻類 乳製品 きのこ類
25	金	ごはん ひとくちチキン南蛮 (1食タルタルソース) みそ汁	鶏肉 大豆粉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	赤ビーマン 人参 葉ねぎ	玉ねぎ レモン 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 三温糖 でんぷん 水あめ 砂糖 じゃがいも	米油 油	791Kcal 32.3g 21.8g	魚介類 小魚類 淡色野菜
28	月	くきわかめごはん 厚焼き卵 生揚げの肉みそ煮	卵 生揚げ 赤みそ 豚ミンチ 麦みそ	牛乳	生わかめ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ	精白米 強化米 水あめ 砂糖 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油	782Kcal 30.4g 22.1g	小魚類 いも類 果物
29	火	ドライカレーごはん ふわふわスープ フルーツミックス	豚ミンチ ベーコン 卵	牛乳	人参 グリンピース 人参 パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ みかん パイン ぶどう果汁	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖	米油	745Kcal 23.8g 18.6g	魚介類 海藻類 淡色野菜
30	水	県産パン 鮭のクリームシチュー ひじきのマリネ	鮭 ローズハム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 野菜パウダー(ルー) 大根 きゅうり レモン果汁	コッペパン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)	米油 米油	737Kcal 26.7g 25.8g	豆製品 小魚類 種実類
31	木	ごはん 元気のでるレバー さつま汁	鶏肉 鶏レバー 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にら 人参 葉ねぎ	大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	白ごま 米油	833Kcal 32.5g 25.4g	海藻類 淡色野菜 果物

※天候等の影響で、予告なく食材を変更する場合があります。