

平成30年度 12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杯 - タバク質脂肪               | 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   |                           |                           |                   |
| 3  | 月 | ごはん<br>のりふりかけ<br>石狩鍋<br>ごま和え                             | かつおぶし<br>鮭 豆腐 麦みそ                                       | のり                                   | 北海道郷土料理<br>人参<br>ほうれんそう 人参           |   | 大根 笹川錦帯白菜 白ねぎ しょうが<br>もやし                           | 精白米 強化米<br>砂糖<br>じゃがいも<br>三温糖                            | 白ごま                       | 703Kcal<br>28.0g<br>14.8g | 小魚<br>乳製品<br>きのこ類 |
| 4  | 火 | ごはん<br>みそおでん<br>笹川錦帯白菜のおひたし                              | 鶏肉 うすら卵<br>タラ・ヒメジ(ちくわ)<br>タイ・アジ・タラ(ひじき天)<br>生揚げ 白みそ 赤みそ | ひじき(ひじき天)                            | 人参                                   | 大根<br>笹川錦帯白菜 もやし  | 精白米 強化米<br>里いも 三温糖<br>こんにゃく<br>砂糖・でんぷん(ひじき天・ちくわ)    | なたね油(ひじき天)   | 768Kcal<br>29.8g<br>19.2g | 緑黄色野菜<br>種実類<br>果物        |                   |
| 5  | 水 | 県産パン<br>ブルーベリージャム<br>クリームスパゲティ<br>大根サラダ                  | ベーコン<br>まぐろ水煮   | 牛乳<br>ミルキー(ルー)                       | 人参 パセリ<br>ほうれんそう                     | ブルーベリー<br>玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム<br>野菜パウダー(ルー)<br>大根 レモン果汁(卵抜マヨネーズ) | コッペパン<br>砂糖 水あめ<br>スパゲティ<br>小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)<br>三温糖  | 米油(ルー)<br>卵抜マヨネーズ  | 831Kcal<br>29.6g<br>29.0g | 卵<br>小魚<br>海藻類            |                   |
| 6  | 木 | ごはん<br>れんこんカレー<br>小松菜サラダ                                 | 鶏肉<br>まぐろ水煮   | 牛乳<br>ミルキー(ルー)                       | 人参 トマト・かぼちゃ(ルー)<br>小松菜               | れんこん 玉ねぎ にんにく<br>パナナ・リンゴペースト(ルー)<br>きゅうり レモン                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん(はちみつ(ルー))<br>三温糖 | 米油<br>ごま油(スト(ルー))<br>米油                                  | 800Kcal<br>26.2g<br>24.4g | 豆・豆製品<br>海藻類<br>きのこ類      |                   |
| 7  | 金 | 麦ごはん<br>さばの揚げ浸し<br>たくわん和え<br>すいとん                        | さば<br>油揚げ 麦みそ   | 牛乳                                   | 昔の料理<br>ほうれんそう<br>人参 葉ねぎ             |   | しょうが<br>もやし 大根(たくわん)<br>大根 笹川錦帯白菜                   | 精白米 強化米 米粒麦<br>片栗粉 三温糖<br>三温糖 砂糖(たくわん)<br>小麦粉・でんぷん(すいとん) | 米油<br>白ごま                 | 817Kcal<br>32.5g<br>25.0g | 小魚<br>いも類<br>果物   |
| 10 | 月 | クロワッサン<br>白身魚のソースからめ<br>ポトフ                              | 卵<br>ホキ<br>ベーコン 鶏肉<br>鶏肉(フランクフルト)                       | 牛乳<br>牛乳                             | フランスの料理<br>人参 パセリ                    |   | しょうが<br>玉ねぎ かぶ キャベツ<br>セロリー                         | クロワッサン<br>片栗粉 三温糖<br>じゃがいも<br>でんぷん・砂糖(フランクフルト)           | 米油<br>植物油(フランクフルト)        | 807Kcal<br>34.8g<br>32.8g | 海藻類<br>きのこ類<br>果物 |
| 11 | 火 | ごはん<br>焼き肉炒め<br>スーパー大麦入り韓国風みそ汁<br>ヨーグルト                  | 牛肉 赤みそ<br>豚肉 豆腐 麦みそ<br>味噌(コチヤン)                         | 牛乳<br>ヨーグルト<br>牛乳                    | 人参<br>人参 葉ねぎ                         | もやし キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく りんご<br>笹川錦帯白菜 大根 しょうが                    | 精白米 強化米<br>三温糖<br>スーパー大麦 こんにゃく<br>砂糖(コチヤン)          | 白ごま<br>米油<br>植物油(コチヤン)                                   | 774Kcal<br>30.1g<br>19.8g | 魚介類<br>小魚<br>きのこ類         |                   |
| 12 | 水 | 県産パン<br>りんごジャム<br>タラと白菜のシチュー<br>野菜のごまドレッシング              | タラ ベーコン   | 牛乳<br>ミルキー(ルー)                       | 人参 パセリ<br>ほうれんそう                     | りんご<br>笹川錦帯白菜 しめじ<br>野菜パウダー(ルー)<br>キャベツ とうもろこし                | コッペパン<br>水あめ 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー)<br>三温糖  | 米油<br>油(ルー)<br>白ごま 米油                                    | 763Kcal<br>28.7g<br>26.2g | 豆・豆製品<br>卵<br>海藻類         |                   |
| 13 | 木 | ゆかりごはん<br>おおひら<br>塩昆布和え<br>みかん                           | 郷土料理の日<br>鶏肉<br>生揚げ 凍り豆腐                                |                                      | 赤しそ<br>人参                            | れんこん ごぼう 干し椎茸<br>キャベツ きゅうり<br>みかん                             | 精白米 強化米 砂糖<br>こんにゃく 里いも<br>三温糖<br>砂糖                | 米油   | 749Kcal<br>27.0g<br>19.2g | 魚介類<br>緑黄色野菜<br>小魚        |                   |
| 14 | 金 | スーパー大麦入り<br>ドライカレーごはん<br>大根と水菜のゆず吉サラダ<br>卵スープ<br>ミルクコーヒー | 豚ミンチ<br>大豆<br>まぐろ水煮<br>卵 豆腐 豚肉                          | 牛乳<br>わかめ<br>牛乳                      | 人参 グリンピース<br>トマトピューレ<br>水菜<br>人参 葉ねぎ | 玉ねぎ<br>大根 ゆず吉果汁<br>キャベツ 玉ねぎ きくらげ                              | 精白米 強化米<br>スーパー大麦<br>三温糖<br>片栗粉<br>砂糖               | 米油<br>バター<br>米油  | 748Kcal<br>31.3g<br>20.0g | 乳製品<br>いも類<br>果物          |                   |
| 17 | 月 | 県産黒糖パン<br>照り焼きチキン<br>野菜たっぷりABCスープ<br>クリスマスデザート           | 鶏肉<br>ベーコン<br>卵   | クリスマス献立<br>ほうれんそう 人参<br>乳製品 練乳<br>牛乳 |                                      | 笹川錦帯白菜 玉ねぎ  | コッペパン 黒糖<br>砂糖<br>アルファベットマカロニ<br>砂糖 小麦粉 水あめ         | 植物油脂   | 800Kcal<br>32.8g<br>29.6g | 豆・豆製品<br>小魚<br>きのこ類       |                   |
| 18 | 火 | ごはん<br>かぼちゃフライ<br>岩国赤大根の甘酢和え<br>冬野菜のみそ汁                  | 豚肉<br>油揚げ<br>豆腐 油揚げ 麦みそ                                 | 牛乳                                   | かぼちゃ<br>人参<br>人参 葉ねぎ                 | たまねぎ<br>岩国赤大根<br>大根   | 精白米 強化米<br>パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ<br>三温糖<br>里いも           | 油<br>白ごま   | 800Kcal<br>25.7g<br>22.6g | 魚介類<br>乳製品<br>果物          |                   |
| 19 | 水 | セルフハンバーガー・丸パン<br>・ハンバーグ<br>・ポイルキャベツ<br>かぶとベーコンのスープ       | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン   | 牛乳                                   | 人参 パセリ                               | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>玉ねぎ かぶ   | コッペパン<br>三温糖 でんぷん                                   |  | 742Kcal<br>30.6g<br>26.0g | 豆・豆製品<br>海藻類<br>いも類       |                   |
| 20 | 木 | 菜めし<br>いわししょうが煮<br>めった汁                                  | かつおぶし みそ<br>いわし<br>豚肉 豆腐 麦みそ                            | 牛乳                                   | 広島菜 京菜 大根葉<br>人参 葉ねぎ                 | 石川県郷土料理<br>しょうが<br>笹川錦帯白菜 ごぼう 大根 しょうが                         |   | 精白米 強化米 砂糖 でんぷん<br>砂糖<br>さつまいも こんにゃく                     |                           | 713Kcal<br>26.9g<br>16.1g | 乳製品<br>小魚<br>きのこ類 |

12月の給食で使う 岩国の野菜

※岩国れんこん・笹川錦帯白菜・岩国赤大根は、岩国の伝統野菜です

