

平成30年度 1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杯分 Kcal たんぱく質 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		
8	火	ごはん さわらの西京焼き 紅白なます 雑煮 牛乳	サワラ みみそ 鶏肉	お正月献立 牛乳	人参 人参 水菜	大根 白菜 かぶ	精白米 強化米 上白糖 もち米(白玉もち)	白ごま	808Kcal 31.8g 16.6g	大豆製品 果物 海藻類
9	水	県産黒糖パン チキンパルミジャーナ ハムと豆のスープ みかん 牛乳	鶏肉 大豆 ロースハム	オーストラリア料理 粉チーズ 牛乳	トマト 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にんにく みかん	コッペパン 黒糖 パン粉 スーパー大麦	米油 オリーブ油	821Kcal 33.3g 25.7g	種実類 卵 芋類
10	木	ナン ウィンナー1本 野菜のごまドレッシング カレーうどん 牛乳	鶏肉 豚肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ トマト・かぼちゃ(ル-)	キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく 白菜 バナナ・リンゴペースト(ル-)	小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 水あめ 三温糖 県産うどん 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(ル-)	なたね油 白ごま 米油 米油 ごまペースト(ル-)	710Kcal 28.3g 30.0g	小魚類 大豆製品 魚類
11	金	ちらしずし 厚焼き卵 すまし汁 ぜんざい 牛乳	卵 豆腐 小豆	鏡開き献立 わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 でん粉 砂糖 もち米(白玉もち) 三温糖 片栗粉	植物油	934Kcal 29.4g 16.3g	種実類 果物 肉類
15	火	菜めし みそおでん 小松菜のごまあえ 牛乳	みそ カツオ節 鶏肉 うすら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ スケソウダラ・ヒメジ(ちくわ) タイ・アジ・タラ(ひじき天)	ひじき(ひじき天) 牛乳	広島菜 京菜 大根菜 小松菜 人参	大根 もやし	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 三温糖 砂糖・でん粉(ちくわ) 砂糖・でん粉(ひじき天) 三温糖	なたね油(ひじき天) 白ごま	801Kcal 31.7g 21.6g	芋類 果物 きのこ類
16	水	チーズ卵サンド・食パン2枚 ・スライスチーズ ・サンド用薄焼き玉子 スイートポテトサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	卵 ロースハム ベーコン	チーズ 牛乳	ほうれん草 葉ねぎ 人参	玉ねぎ レモン果汁(卵抜マヨネーズ) 白菜	食パン でん粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	植物油 卵抜マヨネーズ	802Kcal 32.7g 33.1g	大豆製品 種実類 魚類
17	木	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 牛乳	ホッケ カツオ節 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	もやし ごぼう 大根	精白米 強化米 さつまいも こんにゃく		703Kcal 29.7g 14.2g	海藻類 種実類 果物
18	金	ごはん 中華春巻き 麻婆豆腐 りんご 牛乳	鶏肉 豆腐 豚ミンチ 赤みそ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ しょうが にんにく りんご	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 三温糖 片栗粉	米油 植物油 米油 ごま油	824Kcal 30.1g 23.2g	卵 乳製品 魚類
21	月	県産パン 県産いちごジャム チキンのオープン焼き 大根のゆず吉サラダ 卵と大豆のスープ 牛乳	鶏肉 卵 鶏肉 大豆	地場産食材使用週間21日(月)~25日(金) 全国学校給食週間21日(月)~25日(金) 牛乳	小松菜 葉ねぎ	地場産食材100%の日 いちご にんにく 大根 ゆずきち果汁 レモン果汁(卵抜マヨネーズ) キャベツ きくらげ	コッペパン 砂糖 水あめ 三温糖 片栗粉	オリーブ油 卵抜マヨネーズ	797Kcal 36.3g 32.6g	種実類 海藻類 小魚類
22	火	ごはん 鯨の竜田揚げ けんちょう みかん 牛乳	鯨肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 干しいたけ みかん	精白米 強化米 でん粉 砂糖 こんにゃく 三温糖	米油 米油	811Kcal 35.1g 21.9g	種実類 乳製品 魚類
23	水	県産丸パン 県産ハンバーグのケチャップソース ポイルキャベツ はなっこりーのクリームスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ミルク(ル-) 牛乳	はなっこりー 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 野菜パウダー(ル-)	コッペパン 三温糖 パン粉 小麦粉 小麦粉 でんぷん 砂糖(ル-)	牛脂 油(ル-)	823Kcal 34.3g 30.5g	芋類 卵 海藻類
24	木	ごはん 山口県産のり佃煮 秋吉台高原牛きんぴらクロック はすのさんばい 鶏団子汁 牛乳	カツオ節 牛肉 油揚げ 豆腐 白みそ 麦みそ 鶏肉・豆腐(団子)	のり 牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう れんこん キャベツ 大根 玉ねぎ(団子)	精白米 強化米 水あめ 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖 三温糖	白ごま	843Kcal 27.0g 23.5g	果物 乳製品 卵
25	金	ごはん 岩国赤大根の漬物 県産シイラの塩焼き 豆腐汁 小野茶ムース 牛乳	シイラ 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ 小野茶 ほうれん草	地場産食材100%の日 岩国赤大根 干しいたけ 大根 キャベツ	精白米 強化米 ざらめ 水あめ	植物油	717Kcal 33.9g 16.9g	種実類 海藻類 肉類
28	月	ごはん さばの味噌煮 切干大根と小松菜の甘酢和え けんちん汁 牛乳	サバ みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	切り干し大根 大根 ごぼう	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖 こんにゃく	白ごま 米油	825Kcal 33.6g 26.3g	卵 小魚類 果物
29	火	かてめし おっきりこみ 蓮よごし みかん 牛乳	油揚げ 鶏肉 青大豆ペースト	牛乳	人参 人参 葉ねぎ ほうれん草	地場産食材100%の日 大根 ごぼう 干しいたけ えのきだけ いなしめじ 白菜 れんこん みかん	精白米 強化米 三温糖 小麦粉(平麺) さつまいも 三温糖	米油 ごま油	739Kcal 23.6g 14.9g	魚類 卵 海藻類
30	水	県産パン ポークビーンズ 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆 まぐろ水煮	ヨーグルト 牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 三温糖 小麦粉 三温糖	米油 バター 米油	801Kcal 33.2g 22.9g	きのこ類 種実類 果物
31	木	ごはん ハヤシチュー ゴマネーズサラダ いちご2粒 牛乳	豚肉 ロースハム	牛乳	人参 トマト トマトパウダー ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ レモン果汁(卵抜マヨネーズ) いちご	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 小麦粉 砂糖 でん粉 マカロニ	米油 豚脂 白ごま 卵抜マヨネーズ	860Kcal 28.7g 24.3g	大豆製品 小魚類 魚類