

平成30年度 3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 Kcal	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	金	手巻きすし・酢めし ・手巻きのり ・ウインナー2本 チキンと野菜のサラダ すまし汁 ひし餅	鶏肉 豚肉 鶏肉 豆腐 ｽｷﾞｸﾗﾌﾞ・ﾄﾎﾞｸﾞﾗｲ(なると)	のり わかめ 牛乳	ひな祭り献立		キャベツ きゅうり レモン果汁(卵抜マヨネーズ) 玉ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 水あめ 砂糖 もち米 砂糖	卵抜マヨネーズ	851Kcal 31.3g 25.0g	種実類 卵 芋類
4	月	クロワッサン 山口県産はなっこりー入りシチュー 野菜たっぷりツナサラダ いちご2粒	卵 鶏肉 マグロ水煮	乳製品 牛乳 ｽｲｶﾞﾝ ｸﾞ - (ﾙｰ)	はなっこりー にんじん はなっこりー 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 大根 野菜パウダー(ルー) キャベツ レモン果汁(卵抜マヨネーズ) いちご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー) 卵抜マヨネーズ	米油 油(ルー)	川下中学校1年1組が考えた献立『体も心もほっかぽか地産地消献立』	814Kcal 29.2g 34.6g	大豆製品 海藻類 きのこ類
5	火	ごはん 若鶏の唐揚げ れんこんのきんぴら かきたま汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが れんこん ごぼう 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 砂糖 三温糖 片栗粉	米油 米油 白ごま ごま油	川下中学校1年2組が考えた献立『親献立(おやこ・んだて)』	829Kcal 34.3g 27.1g	果物類 小魚類 きのこ類
6	水	きなこパン マトウダイのレモン風味 花野菜のサラダ 野菜たっぷりスープ お祝いケーキ	きなこ マトウダイ ベーコン 卵 大豆	チーズ 牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん	レモン果汁 カリフラワー キャベツ とうもろこし レモン果汁(フレンチドレッシング) 玉ねぎ きくらげ いちご果汁	コッペパン 上白糖 片栗粉 三温糖 砂糖(フレンチドレッシング) じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ	米油 米油		873Kcal 33.6g 38.3g	種実類 海藻類 小魚類
7	木	ごはん すずきの照焼 切干大根の甘酢和え 豚汁	すずき 豚肉 豆腐 麦みそ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 さつまいも こんにゃく	白ごま	全校3年なし	755Kcal 30.8g 18.1g	きのこ類 卵 乳製品
8	金	ごはん カレー ゴマネーズサラダ カップdeヤクルト	牛肉 ロースハム ゼラチン	チーズ ｽｲｶﾞﾝ ｸﾞ - (ﾙｰ) クリーム 脱脂粉乳 寒天 牛乳	にんじん トマト・かぼちゃ(卵) ほうれん草	玉ねぎ にんにく りんご バナナ・リンゴペースト(卵) キャベツ レモン果汁(卵抜マヨネーズ)	精白米 強化米 じゃがいも 山芋 小麦粉 砂糖(でんぷんはちみつ卵) マカロニ 砂糖	米油 ごまA(卵) 白ごま 卵抜マヨネーズ	平田中3年・ 東中3年・ 麻里市中なし	952Kcal 29.9g 32.3g	大豆製品 魚類 きのこ類
12	火	ごはん 焼きししゃも1尾 たくわん和え 親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐	ししゃも 牛乳	ほうれん草 にんじん さやえんどう	大根(たくわん) もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも 三温糖	白ごま 米油	12日～ 全校3年なし	805Kcal 34.5g 23.7g	魚類 きのこ類 果物類
13	水	チーズフランスパン さわらのバジル焼き ミネストローネ パンナコッタ	さわら ベーコン 卵 大豆	チーズ 牛乳	バジル 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ コーンスターチ	オリーブ油 オリーブ油		832Kcal 34.7g 33.6g	種実類 海藻類 果物類
14	木	小松菜入り牛めし 岩国れんこんコロケ ふく入りちゃんこ汁 オレンジ	牛肉 油揚げ 鶏肉 みそ 鶏肉(肉団子) ふく 生揚げ	牛乳	にんじん きぬぎや にんじん にんじん 青ねぎ(肉団子)	ごぼう れんこん 大根 白菜 白ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ・しょうが(肉団子) オレンジ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも パン粉 砂糖 しらたき	米油 米油		792Kcal 33.9g 27.5g	卵 小魚類 種実類
15	金	ごはん 厚焼き卵 即席漬け おおひら	卵 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	薑わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 こんにゃく 里芋 三温糖	植物油 白ごま(薑わかめ由来)		772Kcal 29.9g 21.6g	魚類 果物類 乳製品
18	月	照焼チキンチーズバーガー・県産丸パン ・チキン照焼ハンバーグ ・スライスチーズ ・ポイルキャベツ ラビオリスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉・豚肉(ラビオリ)	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ りんご キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ(ラビオリ)	コッペパン パン粉 でんぷん じゃがいも 小麦粉・砂糖(ラビオリ)	植物油		783Kcal 32.6g 29.0g	種実類 卵 魚類
19	火	わかめごはん 山口県産真ふくフライ 菜の花和え 豆腐汁 おはぎ	ふく 大豆粉 豆腐 小豆	わかめ 牛乳	菜の花 にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 小麦粉 三温糖 もち米 砂糖 水あめ	米油 白ごま		770Kcal 30.9g 16.9g	芋類 果物類 卵
20	水	リッチパン ビーフシチュー 野菜サラダ バナナ1本 ミルクコーヒー	卵 牛肉 マグロ水煮	乳製品 生クリーム 脱脂粉乳(ビーフシチュールウ) 牛乳	にんじん にんじん(デミグラス) ほうれん草 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム トマト・玉ねぎ(デミグラス・ビーフシチュールウ) キャベツ バナナ	コッペパン じゃがいも 三温糖 砂糖	米油		936Kcal 30.8g 34.6g	種実類 きのこ類 海藻類
22	金	ごはん いわしの梅煮 卵と小松菜のごま和え きのこけんちん汁	いわし かつお節 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	梅 もやし 大根 ごぼう ぶなしめじ 干しいたけ えのきだけ	精白米 強化米 水あめ でんぷん 三温糖 里芋 こんにゃく	白ごま 米油		769Kcal 31.7g 22.8g	小魚類 乳製品 海藻類
25	月	ごはん チキンチキンれんこん 味噌汁 みかんゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ えのきだけ みかん果汁	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 じゃがいも 砂糖	米油	麻里市中なし	851Kcal 31.0g 23.8g	卵 種実類 乳製品

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。