

令和2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 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂 質 |
|--------------------|---|--|--------------------------------------|---------------------|--|---|------------------------|------------------------------|
| | | 主に体をつくるものになる | | 主に体の調子を整えるものになる | | 主にエネルギーのものになる | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 8 金 | ごはん さばのゆずみそ煮 紅白なます 雑煮 (かまぼこ) 牛乳 | さば みそ 鶏肉 たい あじ たら 牛乳 | お正月献立 | 人参 人参 小松菜 | ゆず 大根 白菜 かぶ | 精白米 強化米 砂糖 三温糖 白玉 でん粉 | | 771 kcal 29.4 g 21.5 g |
| 12 火 | ごはん れんこん入り麻婆豆腐 ナムル 牛乳 | 豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳 | | 人参 葉ねぎ ほうれんそう 人参 | れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし | 精白米 強化米 三温糖 でん粉 三温糖 | 米油 ごま油 白ごま ごま油 | 758 kcal 28.7 g 21.8 g |
| 13 水 | 黒糖パン ポークビーンズ ゴマネーズサラダ (ちくわ) 牛乳 | 豚肉 大豆 すけとうたら ほき | 脱脂粉乳 牛乳 | 人参 人参 | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ | 小麦粉 米粉 黒砂糖 じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 | 米油 白ごま 卵黄マヨネーズ | 849 kcal 33.4 g 27.2 g |
| 14 木 | 菜めし みそおでん (ひじき天) (ちくわ) かぶの甘酢和え 牛乳 | 鶏肉 うす切 生揚げ あみそ 白みそ たい あじ たら すけとうたら ほき 油揚げ 牛乳 | ひじき 牛乳 | 広島菜 京菜 大根菜 人参 | 大根 かぶ | 砂糖 精白米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 砂糖 でん粉 砂糖 三温糖 | 白ごま | 806 kcal 35.9 g 22.5 g |
| 15 金 | ごはん チキンカレー (カレールウ) 大根サラダ 牛乳 | 鶏肉 まぐろ水煮 | チーズ 牛乳 | 人参 ほうれんそう | 玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 | 精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも 三温糖 | 米油 油 白ごま 卵黄マヨネーズ | 817 kcal 28.2 g 24.7 g |
| 18 月 | ごはん れんこんのから揚げ 野菜と大根の和え物 さつまいものみそ汁 牛乳 | れんこん 豆腐 油揚げ 麦みそ | わかめ 牛乳 | 水菜 人参 葉ねぎ | 大根 玉ねぎ えのきたけ | 精白米 強化米 じゃがいも でん粉 三温糖 さつまいも | 米油 | 831 kcal 28.3 g 21.2 g |
| 19 火 | ごはん 親子煮 (はも入り天) ひじきの炒め煮 みかん 牛乳 | 鶏肉 卵 すけそうたら はも えそ 大豆 | ひじき 牛乳 | 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん | 干し椎茸 玉ねぎ みかん | 精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 三温糖 | 米油 油 米油 | 784 kcal 32.7 g 18.4 g |
| 20 水 | コッペパン チキンのオープン焼き ゆずきちサラダ 玉子スープ 牛乳 | 鶏肉 卵 豆腐 | 脱脂粉乳 牛乳 | 小松菜 水菜 人参 葉ねぎ | にんにく キャベツ ゆずきち 白菜 | 小麦粉 米粉 三温糖 でん粉 | オリーブ油 米油 | 750 kcal 34.2 g 31.6 g |
| 21 木 | ごはん じゃがいものそぼろ煮 れんこんのきんぴら 牛乳 | 鶏肉 生揚げ 豚肉 | 牛乳 | 人参 さやいんげん 人参 | しょうが 玉ねぎ れんこん | 精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 こんにゃく 三温糖 | 米油 米油 白ごま ごま油 | 790 kcal 28.6 g 20.3 g |
| 22 金 | ごはん のり佃煮 わかめうどん (はも入り天) れんこんのごまマヨ和え 牛乳 | 鶏肉 油揚げ すけそうたら はも えそ | のり わかめ 牛乳 | 人参 葉ねぎ 水菜 人参 | 玉ねぎ れんこん | 精白米 強化米 うどん でん粉 | 油 卵黄マヨネーズ 白ごま | 808 kcal 29.6 g 19.4 g |
| 25 月 | ごはん いわしのみぞれ煮 白和え だまこ汁 牛乳 | いわし 豆腐 白みそ 鶏肉 | 牛乳 | ほうれんそう 人参 人参 | だいこん ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 白ねぎ | 精白米 強化米 砂糖 三温糖 だまこ餅 こんにゃく 三温糖 | 白ごま | 765 kcal 28.4 g 17.4 g |
| 26 火 | ごはん はものから揚げ おおひら ごま和え 牛乳 | はも 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 | 牛乳 | 人参 ほうれんそう 人参 | れんこん ごぼう 干し椎茸 もやし | 精白米 強化米 でん粉 こんにゃく さといも 三温糖 三温糖 | 米油 米油 白ごま | 841 kcal 34.6 g 25.7 g |
| 27 水 全校 3年なし | コッペパン ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソースかけ (ハンバーグ) ロヒケイット (シチュールウ) 牛乳 | 鶏肉 豚肉 大豆 さけ | 脱脂粉乳 フィンランドの料理 牛乳 ミルク 牛乳 | 人参 | ブルーベリー 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ 玉ねぎ 白ねぎ 白菜 キャベツ | 小麦粉 米粉 水あめ 三温糖 砂糖 じゃがいも じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 | 米油 米油 油 | 839 kcal 33.2 g 28.1 g |
| 28 木 | ごはん さけの塩焼き たくあん和え すいとん (すいとん) 牛乳 | さけ 油揚げ 麦みそ | 牛乳 | ほうれんそう 人参 葉ねぎ | キャベツ 大根(たくあん) もやし 大根 白菜 | 精白米 強化米 三温糖 里芋 小麦粉 キャッサバ | 白ごま ごま油 | 750 kcal 31.4 g 17.4 g |
| 29 金 | ごはん くじら一口カツ けんちょう はずのさんばい 牛乳 | くじら 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | 人参 葉ねぎ 人参 | 玉ねぎ しょうが 大根 干し椎茸 れんこん | 精白米 強化米 パン粉 砂糖 三温糖 三温糖 | 米油 米油 白ごま | 808 kcal 34.0 g 22.9 g |

※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。生の菓物は太文字、加熱処理された菓物は普通文字で記載しています。