

令和2年度 2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
		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とになる		たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
1 月	ごはん 和牛と豆のカレー (カレールフ) 小松菜サラダ 牛乳	牛肉 大豆 ひよこ豆 まぐろ水煮 牛乳	県産和牛 使用! 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ もやしレモン	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 米油	804 kcal 26.7 g 24.4 g
2 火	福豆ごはん くじらの電田揚げ 和え物 すまし汁 牛乳	大豆 くじら 豆腐 油揚げ 牛乳	節分献立	ほうれんそう 人参 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖	白ごま ごま油 米油	707 kcal 33.8 g 20.3 g
3 水	コッペパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	脱脂粉乳	人参 トマト ブロッコリー 人参	ぶなしめじ 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ	米油 卵抜マヨネーズ	784 kcal 29.6 g 25.5 g
4 木	ごはん コロック ほうれんそうのごま和え おおひら 牛乳	豚肉 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 牛乳	平田中学校1年3組が考えた献立 「富士料理で元気いっぱい献立」	ほうれんそう 人参 人参	玉ねぎ 白菜 れんこん ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖 こんにゃく 里芋 三温糖	米油 白ごま 米油	827 kcal 26.3 g 24.1 g
5 金 平田なし	ごはん いわしの梅煮 ツナと切干大根のごま炒め 豚汁 牛乳	いわし かつお節 まぐろ水煮 豚肉 豆腐 麦みそ		さやいんげん 人参 人参 葉ねぎ	梅 切干大根 ごぼう 大根	精白米 強化米 水あめ でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 米油	753 kcal 29.7 g 17.7 g
8 月	黒糖パン 若鶏のハーブ焼き 野菜サラダ タルスープ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 大豆 豚肉 牛乳	ネパールの料理	人参 ほうれんそう 人参 ほうれんそう	キャベツ えのきたけ 白ねぎ	小麦粉 米粉 黒砂糖 三温糖 じゃがいも	米油	742 kcal 37.2 g 22.5 g
9 火	ごはん シューマイ2個 チンゲン菜のソテー マーボー大根 牛乳	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳		チンゲン菜 人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ とうもろこし もやし 大根 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 三温糖 でん粉	米油 米油 ごま油	771 kcal 28.8 g 21.6 g
10 水	コッペパン かぶのクリーム煮 (シチュールウ) ごまじゃこサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 ミルク しらす干し 牛乳	人参 バセリ ほうれんそう 人参	かぶ 玉ねぎ 白菜 キャベツ キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	米油 白ごま ごま油	751 kcal 29.2 g 26.0 g
12 金	ごはん はもフライ たくあん和え 根菜のつま煮 牛乳	はも 鶏肉 生揚げ 牛乳	西京はも 使用!	ほうれんそう 人参 さやいんげん	白菜 大根 (たくあん) もやし 大根 ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 パン粉 三温糖 こんにゃく 三温糖	米油 白ごま ごま油 米油	714 kcal 28.3 g 12.2 g
15 月 迷津なし	ごはん 高野豆腐の卵とし 磯香和え 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 卵 牛乳		人参 葉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ ぶなしめじ もやし	精白米 強化米 三温糖	米油 白ごま	732 kcal 30.4 g 21.6 g
16 火	ごはん 魚の唐揚げ梅みそがけ 小松菜のごま和え けんちん汁 牛乳	たら 麦みそ 豆腐 鶏肉 牛乳		小松菜 人参 人参 葉ねぎ	梅 りんご もやし 大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 でん粉 三温糖 里芋	米油 白ごま	763 kcal 33.7 g 19.6 g
17 水	コッペパン ビーフシチュー (シチュールウ) (デミソース) れんこんサラダ 牛乳	牛肉 牛乳	県産和牛 使用!	人参 トマト トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ れんこん	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉	バター 油 卵抜マヨネーズ 白ごま	824 kcal 29.2 g 29.6 g
18 木	ごはん さけの塩焼き ごま酢和え 筑前煮 牛乳	さけ 鶏肉 牛乳		小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし れんこん ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 三温糖 里芋 こんにゃく 三温糖	白ごま 米油	771 kcal 31.4 g 20.3 g
19 金	ごはん 豚肉のしょうが炒め れんこんポテトサラダ みそ汁 みかん 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 牛乳		人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが とうもろこし れんこん 大根 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも	白ごま 卵抜マヨネーズ	823 kcal 31.8 g 22.1 g
22 月	ごはん タレかつ 白和え スキー汁 牛乳	鶏肉 豆腐 白みそ 豚肉 油揚げ 麦みそ 牛乳	新潟県の郷土料理	小松菜 人参 人参	大根 干し椎茸 白ねぎ	精白米 強化米 三温糖 パン粉 小麦粉 三温糖 こんにゃく さつまいも	米油 白ごま	851 kcal 32.2 g 23.8 g
24 水	コッペパン いちごジャム 野菜たっぷりスープ (ミートボール) ごぼうサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮 牛乳	脱脂粉乳	人参 人参	いちご 白菜 玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう 枝豆	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉	白ごま 卵抜マヨネーズ	711 kcal 25.7 g 22.4 g
25 木	ごはん さばの塩焼き 卵の花炒り煮 かきたま汁 牛乳	さば おから 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 牛乳		人参 葉ねぎ 葉ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 三温糖 でん粉	米油	793 kcal 36.4 g 25.7 g
26 金	ごはん イワシワシれんこん 即席漬 豆腐汁 ぼんかん 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ 牛乳		人参 葉ねぎ	れんこん 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ぼんかん	精白米 強化米 でん粉 三温糖	米油	817 kcal 33.4 g 22.7 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。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。