

令和2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						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とになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	コッペパン スパゲッティナポリタン (ワインナー) ツナと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 牛乳	脱脂粉乳	人参 青ピーマン トマト	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	小麦粉 米粉 スパゲッティ でん粉	オリーブ油 卵黄マヨネーズ	767 kcal 29.0 g 23.9 g
2	火	ちらしずし さわらの塩焼き 菜の花和え けんちん汁 牛乳	さわら 豆腐 鶏肉 牛乳	桃の節句献立	菜の花 人参 人参 葉ねぎ	たけのこ れんこん 干し椎茸 かんぴょう もやし 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖	白ごま 米油	742 kcal 35.8 g 18.7 g
3	水	きなこパン (個包装) ベーコンエッグ しらすサラダ 中華スープ (水餃子) 牛乳	きな粉 卵 豚肉 豚肉 鶏肉 牛乳	脱脂粉乳 チーズ しらす干し 牛乳	平田中学校1年4組が考えた献立 「元気満点ほがほが給食」 小松菜 人参 ブロッコリー ねぎ	キャベツ れんこん キャベツ	小麦粉 米粉 上白糖 砂糖 でん粉 三温糖	米油 白ごま ごま油	753 kcal 28.4 g 32.0 g
4	木	ごはん 麻婆豆腐 ぎょうざ2回 中華和え 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ 豚肉 鶏肉 牛乳		人参 葉ねぎ にら ほうれんそう 人参	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油	830 kcal 32.3 g 26.2 g
5	金	ごはん チキンカレー (カレールウ) れんこんサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 牛乳	チーズ 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ れんこん	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 卵黄マヨネーズ 白ごま	818 kcal 26.5 g 23.4 g
8	月	菜めし チキンチキンれんこん はんぺんのすまし汁 (はんぺん) お祝いいちごゼリー 牛乳	鶏肉 豆腐 すけそうたら 豆腐 牛乳	卒業お祝い献立 わかめ 牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参 葉ねぎ いちご	れんこん 枝豆 玉ねぎ	砂糖 でん粉 三温糖 でん粉 砂糖 やまいも 砂糖 水あめ	米油	768 kcal 32.4 g 17.2 g
9	火 全校 3年なし	ごはん いわしの梅煮 ごま和え 豆腐汁 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ 牛乳	わかめ 牛乳	ほうれんそう 人参 人参 葉ねぎ	梅 もやし 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 三温糖	白ごま	721 kcal 30.8 g 19.1 g
10	水 麻里市 なし	コッペパン いちごジャム クリームシチュー (シチュールウ) ひじきとツナのサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	いちご 人参	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 白菜 キャベツ きゅうり キャベツ	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 スーパースト	米油	827 kcal 32.7 g 28.8 g
12	金 12日～ 全校 3年なし	ごはん 韓国風肉じゃが (さつま揚げ) 厚焼き玉子 ナムル 牛乳	豚肉 赤みそ スケソウダライ トマト エソ 卵 牛乳		人参 さやいんげん ほうれんそう 人参	にんにく 玉ねぎ もやし	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉 砂糖 砂糖 でん粉 三温糖	ごま油 白ごま 白ごま ごま油	788 kcal 30.2 g 20.1 g
15	月	コッペパン ささみフライ ブロッコリーサラダ ラビオリスープ (ラビオリ) 牛乳	鶏肉 大豆粉 まぐろ水煮 ベーコン 鶏肉 豚肉 牛乳	脱脂粉乳 鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 でん粉 卵黄マヨネーズ 白ごま	832 kcal 34.7 g 30.3 g
16	火 通津 2年なし	ごはん さばのみそ煮 ごま酢和え 五白汁 牛乳	さば みそ 牛乳		小松菜 人参 人参 葉ねぎ	もやし 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 でん粉 三温糖 里芋 こんにゃく	白ごま	739 kcal 27.4 g 19.1 g
17	水	コッペパン ミートボールのデミグラスソース煮 (ミートボール) (デミグラスソース) レモンサラダ 牛乳	鶏肉 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろ水煮 牛乳	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁	小麦粉 米粉 マカロニ じゃがいも 三温糖 でん粉 小麦粉 砂糖 三温糖	油 米油	770 kcal 29.2 g 21.8 g
18	木 麻里市 2年なし	わかめごはん さけの塩焼き まわかめの即席漬け かきたま汁 小野茶ムース 牛乳	さけ 卵 豆腐 牛乳	わかめ まわかめ わかめ 練乳 牛乳 牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 水あめ	ごま 油	774 kcal 33.9 g 21.2 g
19	金	ごはん いわしフライ 塩昆布和え さつま汁 牛乳	いわし 鶏肉 豆腐 麦みそ 牛乳	昆布 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根	精白米 強化米 米油 パン粉 砂糖	さつまいも こんにゃく	798 kcal 32.0 g 20.6 g
22	月	ごはん ホイコーロー ビーフン オレンジ 牛乳	豚肉 赤みそ ベーコン 牛乳		人参 青ピーマン 人参 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 オレンジ	精白米 強化米 三温糖 ビーフン	米油 ごま油	752 kcal 27.1 g 16.7 g
23	火	ごはん すき焼き 切干大根と小松菜のサラダ 牛乳	豚肉 焼き豆腐 まぐろ水煮 牛乳		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ 白ねぎ 切干大根	精白米 強化米 しらたき 三温糖	米油 卵黄マヨネーズ	702 kcal 26.2 g 19.8 g
24	水	コッペパン かわいいのピザ焼き ごぼうサラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳	カレー まぐろ水煮 ベーコン 牛乳	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	青ピーマン トマト 人参 人参	玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 白ごま 卵黄マヨネーズ	804 kcal 39.2 g 29.1 g
25	木	ごはん ハヤシルウ (ハヤシルウの素) フルーツミックス 牛乳	豚肉 豚肉 牛乳		人参 トマト トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース みかん缶 黄桃缶 バインアップル缶	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米油	796 kcal 25.1 g 18.4 g

※天候等の理由で、食料を予告なく変更する場合があります。生の果物は本文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。