

令和3年度 5月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日曜	献立名	主な材料						栄養価											
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校										
6 木	ごはん	かつおフライ	かつお	ぎゅうにゅう	ごまつな	もやし	こめ	パンこ	こむぎこ	あぶら	623 27.0	797 33.4							
		小松菜のおひたし	しらすぼし	わかめ	にんじん	ねぎ	たけのこ	たまねぎ	えのきたけ	さとう									
		若竹汁	とうふ	あずき						きょうしんこ									
7 金	ごはん	大麦入りピリ辛そば	ぶたにく	とりにく	あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ	おおむぎ	さとう	ごま	ごまあぶら	665 27.0	822 31.8	
		ごま酢あえ																	
		団子汁	とうふ																
10 月	セルフでりやきチーズケーキをつくらう!	チキン照り焼きパティ	とりにく			ぎゅうにゅう						たまねぎ	りんご	パン	パンこ		692 27.9	846 34.5	
		スライスチーズ																	
		野菜サラダ																	
11 火	ごはん	のり佃煮				のり	ぎゅうにゅう											607 24.6	750 28.9
		肉じゃが	ぶたにく	ちくわ															
		卵と小松菜のごま和え	たまご																
12 水	コッペパン	コロケ	ぶたにく			ぎゅうにゅう												674 23.5	861 28.5
		ツナと野菜のサラダ	まぐろみず																
		ミネストローネ	ベーコン	だいず															
13 木	ごはん	いわしのかぼすレモン煮	いわし			ぎゅうにゅう												618 28.4	753 32.4
		塩昆布和え	しほ	こんぶ															
		けんちよう	とりにく	とうふ	あぶらあげ														
14 金	ごはん	チキンカレー	とりにく			チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん										696 22.2	865 26.7
		コマネースサラダ	まぐろみず																
		チョコパテ																	
17 月	コッペパン	鶏肉のトマト煮	とりにく	だいず														626 24.1	756 28.5
		コールスローサラダ																	
18 火	ごはん	あじの生姜醤油煮	あじ			ぎゅうにゅう												596 31.3	726 35.1
		むみり																	
		飛鳥汁	とりにく	とうふ	しるみそ														
19 水	コッペパン	クリームシチュー	とりにく			ぎゅうにゅう												629 25.4	770 30.2
		小松菜サラダ	まぐろみず																
20 木	たけのこごはん	きすの天ぷら				きす												591 27.8	729 31.5
		キャベツの甘酢和え																	
		かきたま汁	たまご	とうふ															
21 金	ごはん	厚揚げのみそ炒め	なまあげ	ぶたにく	あかみそ	ぎゅうにゅう												608 20.7	747 24.4
		春雨スープ																	
		曇りかんゼリー																	
24 月	ごはん	麻婆豆腐	とうふ	ぶたにく	あかみそ	ぎゅうにゅう												683 30.4	835 35.1
		しゅうまい2個	ぶたにく																
		中華和え	ロースハム																
25 火	ピースごはん	かつおの磯風味	かつお			あおのり												600 28.8	754 34.0
		ひじきのごま酢和え																	
		じゃがいものみそ汁	なまあげ	むぎみそ															
26 水	はちみつパン(小)	スパゲッティナポリタン	ワインナー			ぎゅうにゅう												641 24.3	786 29.0
		レモンサラダ	まぐろみず																
27 木	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく			ぎゅうにゅう												617 28.2	771 33.2
		ごま和え																	
		豆腐のみそ汁	とうふ	むぎみそ	わかめ														
28 金	ごはん	ピピンパ	ぶたにく	あかみそ	たまご	ぎゅうにゅう												601 23.9	740 28.4
		わかめスープ																	
		アセロラゼリー																	
31 月	コッペパン	豚肉のケチャップ炒め	ぶたにく			ぎゅうにゅう												616 27.7	751 32.7
		じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン																
		オレンジ																	

※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。