

令和3年度 8・9月給食予定献立表



岩国学校給食センター

		献立名		主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		栄養価		
日	曜			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
8/30	月	ごはん	ハヤシライスの具 マカロニサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	830	25.9	
31	火	ごはん	あじの目焼きあんかけ ぎょうざスープ (ぎょうざ)	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう でんぶ	あぶら	737	26.2	
9/1	水	コッペパン	オムレツ ピーマンサラダ ミートボールスープ	たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン	もやし		フレンチドレッシング	715	31.0	
2	木	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	605	755	
				ハム			とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	25.2	29.5	
3	金	ごはん	いわしのかぼすレモン煮 ほうれんそうのおひたし とうがんのすまし汁	いわし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	かぼす レモン キャベツ	こめ さとう	ごま	576	701	
				とりにく とうふ		にんじん	とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶ		26.7	30.6	
6	月	ごはん	キーマカレー ごまじゃこサラダ	インドの料理							661	875
				ぶたにく とりにく だいず レンズ豆	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ	あぶら カレールウ	28.7	32.7	
					しらすばし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら			
7	火	ごはん	ほきの夫ぶら 小松菜のごま和え けんちん汁	栃木県の郷土料理							636	768
				ほき	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	28.1	31.9
				とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	あぶら			
8	水	コッペパン (小)	スパゲッティナポリタン フルーツミックス	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	パン スパゲッティ	オリーブオイル	604	740	
							みかん もも パインアップル			20.8	25.0	
9	木	ごはん	麻婆豆腐の卵とじ 水菜とささみの和え物	ごうやどろふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	643	800	
				とりにく		みずな にんじん		さとう		29.4	34.8	
10	金	ごはん	さばのみそ煮 なすのそぼろ煮 なし	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ		729	868	
				ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しょうが	ごんにやく さとう	あぶら	29.0	33.0	
							なし					
13	月	ごはん	ささみフライ 即席漬け すまし汁	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ じゃがいも パンこ	あぶら	582		
					くきわかめ	きゅうり キャベツ		さとう	ごま	25.5		
				とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
14	火	ごはん	さんまの塩焼き たくあん和え かきたま汁	さんま	ぎゅうにゅう		キャベツ たくあん もやし	こめ		642		
				たまご とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい	さとう	ごま ごまあぶら	28.9		
15	水	コッペパン	サーモンフライ ツナと水菜のサラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	さけ	ぎゅうにゅう	みずな	キャベツ	パン パンこ こむぎこ	あぶら	709	862	
				まぐろみずに	むじき	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	スーパーおむぎ	卵黄マヨネーズ ごま	28.8	34.2	
				とりにく		たまねぎ	こむぎこ パンこ	じゃがいも				
16	木	ごはん	そぼろ ちくわの磯辺炙り 相模汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが	こめ さとう	あぶら	734	889	
				ちくわ (たら・ぐち)				こむぎこ	あぶら	28.9	33.2	
				とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
17	金	ごはん	豚肉のキムチ炒め わかめスープ 冷凍ピーチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさい(キムチ) キャベツ ちやいんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	584	722	
				ベーコン	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ			22.4	26.4	
							もも	さとう				
21	火	ごはん	たらのレモン風味 団子汁 お月見ゼリー	十五夜献立							677	815
				たら	ぎゅうにゅう		レモン	こめ でんぶ さとう	あぶら	28.8	32.0	
				とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ	しらたまこ いもこんにやく				
							りんご	さとう みずあめ				
22	水	コッペパン	りんごジャム いわしトマト煮 野菜のソテー 春雨スープ		ぎゅうにゅう	りんご		パン みずあめ さとう		613	724	
				いわし		トマト		さとう		25.6	28.8	
				ベーコン		こまつな にんじん	とうもろこし		あぶら			
						にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい	はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら			
24	金	秋の香り ごはん	さけの塩焼き 秋野菜のみそ汁 おはぎ	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ さつまいも くり さとう	あぶら	665	804	
				なまあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	れんこん なす	さつまいも		27.1	29.9	
				あずき				もちこめ さとう				
27	月	コッペパン	ポークビーンズ 切干大根のサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	624	762	
				まぐろみずに		こまつな	きりぼしだいこん		卵黄マヨネーズ	27.7	33.0	
28	火	ごはん	チキンチキンれんこん 豚汁	とりにく	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ		こめ さとう でんぶ	あぶら	615	766	
				ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも こんにやく		27.3	31.9	
29	水	コッペパン	スイートポテトシチュー 小松菜サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	パン さつまいも	シチュールウ あぶら	622	764	
				まぐろみずに		こまつな	きゅうり レモン	さとう	あぶら	24.9	29.5	
30	木	ごはん	肉じゃが 白和え	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	622	770	
				とうふ しろみそ		こまつな にんじん		さとう	ごま	24.7	29.0	

※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。