

令和3年度 11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	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	コッペパン いわしのごまがらめ ポトフ	いわし ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじんパセリ	たまねぎ キャベツ	パン でんぶんさとう	あぶら ごま	630 27.5	770 32.8
通津中学校1年生が考えた献立「旬の食材を取り入れた彩りのよい給食」										
2	火	ごはん 焼きししゃも2本 はすのさんばい さつまいものみそ汁 りんごゼリー		ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	れんこん たまねぎ えのきたけ りんご	こめ さとう さつまいも みずあめ	ごま	651 25.0	787 28.1
ベトナム料理										
4	木	ごはん レモンサラダ フォーガー くじらカツカレー	ぶたにく まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン しょうが たまねぎ はくさい もやし	こめ ごむぎこ さとう フォー	あぶら あぶら ごまあぶら	628 18.9	801 22.3
5	金	ごはん くじら一口カツ ポークカレー 大根サラダ	くじら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう だいこん	パンこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら カレー ごま 卵 坂マヨネーズ	711 27.8	881 32.9
かみかみ献立 よくかんで食べましょう!										
8	月	鶏ごぼう ごはん いわしのかぼすレモン煮 相性汁 みかん	とりにく いわし とうふ しりもみ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ かぼす レモン たまねぎ みかん	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	696 29.8	776 32.6
「やまぐち郷土料理の日」 岩国の郷土料理「おおひら」が出ます										
9	火	ごはん たらの揚げ煮 ゆずきちね おおひら	たら とりにく なまあげ こうやどらふ	ぎゅうにゅう	ごま つな にんじん にんじん	しょうが はくさい ゆず きちね れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さとう こんやく さといも さとう	あぶら	629 27.2	785 32.4
セルフバーガーをつくろう!										
10	水	丸パン チキン照り焼きパティ 小松菜のソテー ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ごま つな にんじん にんじん パセリ	たまねぎ りんご とうもろこし はくさい	パン パンこ マカロニ じゃがいも		602 24.5	718 27.9
11	木	ごはん 韓国肉風じゃが (天ぷら) 五目厚焼玉子 ナムル	ぶたにく あかみそ すけそう だら いと り だ い よ り だ い え も たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	にんにく たまねぎ グリーンピース とうもろこし たけのこ しいたけ ちやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら ごま	631 25.3	770 29.2	
12	金	ごはん チキンチキンれんこん 団子汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう あぶら		610 28.4	756 33.2
15	月	ごはん いわしの梅煮 大根の和え物 練汁	いわし まぐろみずに ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ もやし だいこん ごぼう だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにやく		600 26.1	731 29.5
16(火)～22(月) 地場産給食週間 地元の食材を多く使います										
16	火	わかめ ごはん(小) 肉うどん れんこんサラダ さつまいもシチュー	ぶたにく あぶら あげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん	こめ うどん さとう	あぶら 坂マヨネーズ ごま	626 24.4	788 28.8
17	水	コッペパン 水菜とツナの和え物 みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ もやし みかん	パン さつまいも さとう		633 25.7	768 30.9
18	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 燗お粥	こうやどらふ 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 ごま つな にんじん ちやし	こめ さとう あぶら ごま		587 29.2	734 34.6
19	金	ごはん はものからあげ 小松菜の和え物 れんこんのみそ汁	はち とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	ごま つな にんじん ねぎ	ちやし れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	588 27.5	737 32.8
22	月	ごはん さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	さば だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいやいんげん ねぎ	ちやし たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら	616 30.7	744 34.2
川下中学校1年5組が考えた献立「オリジナル献立」										
24	水	はちみつ パン(小) ハンバーグ ポテトサラダ ベジタブルスープ 1食チーズ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ たまねぎ	はちみつ パン じゃがいも 坂マヨネーズ		620 25.7	734 29.2
25	木	ごはん れんこん入り麻婆豆腐 中華和え	とうふ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ちやし	さとう でんぶん ごま さとう	あぶら ごまあぶら	615 25.5	763 30.0
川下中学校1年2組が考えた献立「ぶちうまいんじゃけー 食べてみんさい」										
26	金	ごはん 韓国のおり さけの塩焼き れんこんのきんぴら つみれ汁 (あじつみれ)	さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	れんこん だいこん たまねぎ しょうが	こめ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら		600 29.1	730 32.6
29	月	コッペパン サーモンフライ コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン チョコパテ パンこ フレッシュ ドレッシング じゃがいも	あぶら	655 26.0	776 29.5
三重県の料理「とんてき」										
30	火	ごはん とんてき ごまキャベツ 生揚げのみそ汁	ぶたにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ	ごま	590 28.5	737 33.5	

\*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。