

令和3年度 12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	水	コッペパン	ミートボールのトマト煮 れんこんサラダ	ミートボール まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマトパセリ にんじん	たまねぎ ふなしめじ れんこん	パン さつまいも さとう	あぶら	639 22.5	780 26.7
2	木	ごはん	おこなほ 厚焼玉子 うま煮 そばまつ 即席漬け	たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	603 25.7	740 29.8
シ ア 料 理											
3	金	ごはん	ポークストロガノフ オリピエサラダ	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ ふなしめじ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	あぶら たまご油 卵抜マヨネーズ	608 22.9	758 27.2
6	月	コッペパン	りんごジャム じゃがいもと豚肉のカレー炒め ふわふわ玉子スープ	ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	りんご にんじん パセリ	りんご たまねぎ グリンピース たまねぎ	パン みずあめ さとう じゃがいも	あぶら	603 27.1	730 32.3
群 馬 県 の 郷 土 料 理											
7	火	豆腐めし	さばの塩焼き 横巻和え おきりごみ	とうふ さば のり とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん	ふなしめじ もやし だいこん ほししいたけ しろねぎ	ごめ さとう	あぶら ごま	618 31.0	779 37.5
岩 国 伝 統 野 菜 「 笹 川 錦 帯 白 菜 」 が 出 ます											
8	水	コッペパン	ささみフライ 笹川錦帯白菜のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ	とりにく だいず とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン パンこ ごむぎこ	あぶら シチュールウ たまご油 卵抜マヨネーズごま	688 32.1	821 37.2
9	木	ごはん	肉豆腐 れんこんのごまマヨ和え	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな にんじん	たまねぎ れんこん	ごめ しらす さとう	あぶら たまご油 卵抜マヨネーズごま	638 25.0	791 29.3
10	金	ごはん	いわしフライ 塩昆布和え 冬野菜のみそ汁	いわし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ はくさい	ごめ パンこ ごむぎこ	あぶら	620 25.8	753 29.0
13	月	ごはん	れんこんカレー 小松菜サラダ	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな にんじん	れんこん たまねぎ にんにく レモン	ごめ さとう	あぶら カレールウ あぶら	594 22.1	741 26.1
14	火	ごはん	しゅうまい2個 大根入り麻婆豆腐 中華和え	ふたにく とうふ ふたにく 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	たまねぎ しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	ごめ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	674 29.7	821 34.2
15	水	コッペパン	ミートスパゲッティ 白菜とかぶのスープ	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ かぶ はくさい	パン スパゲッティ	あぶら	580 23.3	710 28.0
16	木	ごはん	おでん (がんもどき) ちくわのゴマネーズ和え	とりにく なまあげ うずらたまご だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にんじん	だいこん ごぼう キャベツ	ごめ さといも こんにやく さとう	あぶら たまご油 卵抜マヨネーズごま	628 28.0	784 33.5
17	金	ごはん	いわしのみぞれ煮 肉じゃが ごま酢和え	いわし ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	だいこん たまねぎ もやし	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま	640 27.7	777 31.6
20	月	ごはん	大麦入り三色そばろ 鶏団子汁	とりにく たまご とりにく とうふ しろみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう	ごめ スーパーおむぎ さとう	あぶら	621 29.6	774 34.6
冬 至 献 立 岩 国 伝 統 野 菜 「 岩 国 赤 大 根 」 が 出 ます											
21	火	ごはん	さばのゆずみそ煮 岩国赤大根の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	さば みそ あぶらあげ とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず いわくに あかだいこん エリンギ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	ごま	562 26.4	792 29.6
22	水	コッペパン	自身魚のフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン ごむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら たまご油 卵抜マヨネーズごま	674 26.5	794 30.2
ク リ ス マ ス 献 立											
23	木	キャロット ピラフ	フライドチキン ブロッコリー-サラダ ポトフ クリスマスショコラケーキ	とりにく とりにく だいず チーズ ウイナー とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ とうもろこし たまねぎ かぶ はくさい	ごめ でんぶん さとう じゃがいも さとう ごめこ カカオマス	あぶら ごまあぶら	707 27.4	865 31.1

\*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。