

令和3年度 1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のになる(黄)		小学校	中学校				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
11	火 ごはん	お正月・鏡開き献立 さばの照焼 紅白なます 白玉団子汁						さば ぎゅうにゅう にんじん だいこん にんじん ねぎ だいこん ほうししいたけ しらたき さといも こんにゃく	760	32.7			
12	水 コッペパン	平田中学校1年1組が考えた献立「2度食べたくなる献立」 ハンバーグ(ケチャップ) フロccoliーのツナマヨソース ポトフ りんごゼリー						とりにくふたにくだいず まぐろみずに ウインナー たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ かが キャベツ りんご パン さとう 卵抜マヨネーズごま じゃがいも みずあめ	740	870 30.3 34.9			
13	木 わかめ ごはん	平田中学校1年2組が考えた献立「パワーアップ!!中華風メニュー」 さけポテト ほうれんそうの中草履おひたし みずあめ とうもろこし 水菜と卵の中草履スープ						さけ わかめ ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん もやし にんじん みずな ごまつな たまねぎ	583	725 24.5 28.9			
14	金 たきこみ ごはん	平田中学校1年3組が考えた献立「旬の食材ほっこり給食」 さけの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 いわしのつみれ汁						とりにくあぶらあげ さけ わかめ しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう にんじん れんこん きゅうり にんじん ねぎ しょうが だいこん たまねぎ	651	720 33.5 36.6			
17(月)~21日(金) 地場産給食週間													
17	月 ごはん	若国れんこん入り麻婆豆腐 小松菜サラダ	とうふ ぶたにく あかみそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	れんこん たまねぎ ほうししいたけ しょうが にんじん きゅうり もやし レモン	こめ さとう だんご さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	599	745 25.3 29.6			
18	火 ごはん	くじらのノルウェー風豆腐汁	くじら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも だんご さとう	あぶら	641	799 29.2 34.9			
19	水 コッペパン	ぼんかんジャム はなっこり入りシチュー れんこんサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん にんじん	たまねぎ はくさい だいこん れんこん	パン みずあめ さとう じゃがいも	シチュールウ あぶら 卵抜マヨネーズごま	646	782 22.1 26.4			
20	木 ごはん	さわらフライ 白菜のおひたし おおひら	さわら とりにく なまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん にんじん	はくさい れんこん ごぼう ほうししいたけ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	638	783 24.5 27.9			
21	金 ごはん	親子煮 機曾和え	とりにく たまご ちくわ(たら・くち)	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	ほうししいたけ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	593	739 24.7 29.4			
24(月)~28日(金) 全国学校給食週間													
24	月 ごはん	昔の給食 いわしの梅煮 たくあん和え すいとん						いわし かつおぶし ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん はくさい	こめ さとう さとう	600	732 24.9 28.4		
25	火 ごはん(小)	山梨県の郷土料理 ほうとう風うどん キャベツ入り平つくね ごま酢和え						とりにく あぶらあげ むぎみそ とりにく かつおぶし ごまつな にんじん	かぼちゃ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ しょうが もやし	こめ うどん だんご さとう さとう ごま	670	753 26.5 29.6	
26	水 黒糖パン	ネパールの料理 チキンタルカリ ダルスープ						とりにく だいず ぶたにく にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	パン ことう じゃがいも さとう	588	724 29.3 35.2	
27	木 ごはん	山口県の郷土料理 はちフライ ほうれんそうのおかか和え けんちよう						はち かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん	こめ パンこ むぎみこ さとう	636	787 29.0 34.6	
28	金 もぶり	岩国市の郷土料理 れんこんのきんぴら 鶏団子汁 鶏団子						とりにく だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ しろみそ むぎみそ とりにく	にんじん にんじん ねぎ ねぎ	ほうししいたけ れんこん だいこん たまねぎ ごぼう たまねぎ しょうが	こめ こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	616	709 27.1 30.8
31	月 コッペパン	マカロニサラダ ポークビーンズ	ぶたにくだいず	ぎゅうにゅう	プロccoliー にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	卵抜マヨネーズ あぶら	642	783 27.4 32.8			

※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。