

令和4年度 2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とになる(黄)		1人1食あたり エネルギー	たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
岩国中学校1年4組が考えた献立「おいしい食べ物集めました！」											
1	火	ごはん	豚ヒレカツ 小松菜の熨わりびたし いわしのつみれ汁 豆乳プリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほしチーズ	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	こめ パンこ さとう	あぶら	738 32.0	873 36.1
2	水	コッペン	ミートボールのデミグラスソース (デミグラスソース) フロッキーサラダ	ミートボール ぶたにく ぎゅうにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう にんじん トマト トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら	卵黄マヨネーズ ごま	648 25.6	792 30.4
部分献立											
3	木	福豆ごはん	くじらの福田揚げ のりごま和え すまし汁	くじら とうふ あぶらあげ	だいず わかめ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	ごま ぶら ごま ぶら	587 29.2	731 34.5
4	金	ごはん	チャプチェ トック オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが はくさい ほししいたけ オレンジ	こめ はるさめ さとう トック		601 22.7	745 26.4
7	月	ごはん	鶏と大豆のみそ炒め 白玉団子汁	とりにく だいず あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ほししいたけ たけのこ だいこん はくさい	こめ さとう しらたま	あぶら	602 29.4	749 34.8
岩国中学校1年3組が考えた献立「The冬」											
8	火	ごはん	いわしのアングリーズ れんこんサラダ 相性汁	いわし ハム とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ	こめ でんぶん さとう パンこ あぶら		卵黄マヨネーズ ごま	725 27.2	900 32.1
9	水	コッペン	鶏肉のトマト煮 小松菜サラダ	とりにく だいず まぐるみずに	ぎゅうにゅう にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ キャベツレモン	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら		573 27.7	703 32.8
10	木	わかめごはん	キムチ煮込みうどん 大根とツナの和え物	ぶたにく あかみそ まぐるみずに	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう	にんじん なら だいこん	たまねぎ はくさい(キムチ) さとう	こめ うどん さとう ごま 卵黄マヨネーズ	あぶら	592 24.0	745 28.4
14	月	ごはん	冬野菜カレー れんこんチップサラダ	ぶたにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう チーズ みずな	にんじん ブロッコリー れんこん キャベツ ねぎ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく さとう	こめ じゃがいも あぶら	カレーウ	643 23.2	800 27.4
15	火	ごはん	さばの塩こうじ焼き おかか和え 冬野菜のみそ汁	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ はくさい	こめ さとう	あぶら		588 28.1	739 33.8
セルフサンドウィッチを作ろう！											
16	水	食パン2枚 (小1・2年 1枚)	サンド用薄焼き玉子 カレーポテトサラダ かぶとベーコンのスープ	たまご まぐるみずに ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ にんじん パセリ	パン きゅうり たまねぎ かぶ はくさい	パン じゃがいも あぶら		卵黄マヨネーズ	630 26.4	755 30.3
17	木	ごはん	いわしの唐揚げ縮みそがらめ 塩昆布和え けんちん汁	いわし むぎみそ しお昆布 とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	606 27.7	764 33.2
18	金	ごはん	さばの照焼 切干大根のソース炒め (お好みソース) 香南スープ ぼんかん	さば ぶたにく オイスターエキス	ぎゅうにゅう にんじん ビーマン	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ もやし りんご ぼんかん	こめ さとう さとう	あぶら		658 27.5	790 30.2
オーストラリアの料理											
21	月	コッペン	チキンバルミジャーノ マカロニスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ にんじん ごまつな	トマト はくさい とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ マカロニ	パン パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら	583 24.0	748 30.1
愛知県の郷土料理											
22	火	ごはん	薄焼き玉子 魚みそ ごま酢和え	たまご ぶたにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ もやし	こめ さといも こんにやく さとう		ごま	607 24.0	741 27.6
岩国中学校1年5組が考えた献立「残食ゼロ給食！」											
24	木	ごはん	れんこんハンバーグ 旬の食材サラダ 豚汁 いよかん	とりにく ぶたにく だいず ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	れんこん だいこん レモン ごぼう しょうが いよかん	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら		698 26.4	838 29.5
岩国中学校1年1組が考えた献立「今が旬！うまうまごはん」											
25	金	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え 肉じゃがれんこん	さば みそ ぶたにく (作り置き)	ぎゅうにゅう ほうれんそう	もやし れんこん たまねぎ	こめ さとう	ごま あぶら		713 30.0	855 34.1
28	月	コッペン	クリームシチュー ひじきとツナのサラダ	とりにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース きゅうり キャベツ	パン じゃがいも シチューウ	あぶら	623 26.7	764 31.8

\*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。