

令和3年度 3月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 材						実 食 量	
		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）		小学生	中学生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	ごはん	大豆入り麻婆豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	さいこん 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	601 26.0	752 30.4
2 水	コッペパン	いちごジャム 白身魚フライ 小松菜サラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	ぎゅうにゅう まぐろみずに とり	こまつな にんじん にんじん パセリ	いちご レモン たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう みずあめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら あぶら あぶら	668 26.9	803 31.9
3 木	ちらし寿司	さわらの西京焼き 菜の花和え はんぺんのすまし汁 (はんぺん)	さわら みそ とうふ すけそうたら	ぎゅうにゅう なのはな にんじん にんじん ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう でんぶ さとう やまいも		610 30.9	702 33.8
4 金	ごはん	チキンカレー 切干大根のサラダ	とり	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも あぶら カレールウ	あぶら ごま	648 22.3	807 26.6
7 月	わかめごはん	さけのレモン風味 貝だくさんのみそ汁 お祝いケーキ(中学生のみ)	さけ なまあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ えのき	こめ さとう でんぶ さといも こめこ さとう ココアパウダー	あぶら	571 26.7	797 33.3
8 火	ごはん	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそスープ	とり	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶ じゃがいも さつまいも	たまご 卵 卵黄マヨネーズ	615 23.4	748 26.1
9 水	コッペパン	ボークビーンズ ゴマネーズサラダ	ぶた	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン じゃがいも さとう たまご 卵 卵黄マヨネーズ	あぶら	614 27.7	750 33.1
10 木	ごはん	じゃがいものでぼろ煮 たくあん和え	とり	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ たくあん もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	586 23.0	740 29.0
11 金	ごはん	いわしの梅煮 豆腐汁 かきたま汁	いわし かつおぶし くきわかめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう きゅうり ねぎ	うめ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	こめ みずあめ さとう でんぶ	ごま	572 27.3	700 30.8
14 月	コッペパン (小)	スナゲッティナポリタン れんこんサラダ	ウィンナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが れんこん	パン スナゲッティ オリーブオイル たまご 卵 卵黄マヨネーズ ごま		622 23.0	770 27.7
15 火	ごはん	ささみフライ 小松菜の和え物 春キャベツのみそ汁	とり	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	605 26.3	734 29.7
16 水	コッペパン	クリームシチュー レモンサラダ お祝いケーキ(小学生のみ)	とり	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう こめこ さとう ココアパウダー	シチュールウ あぶら あぶら	694 27.4	752 30.7
17 木	ごはん	豚肉のキムチ炒め ぎょうざスープ (ぎょうざ) フルーツ杏仁風プリン	ぶた ぶた	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ねぎ	はくさい(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ キャベツ しょうが もも あんず りんご	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら	608 22.5	749 26.2
18 金	ごはん	さわらの竜田揚げ ごま酢和え 五目汁	さわら ごま	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース もやし だいこん ごぼう	こめ でんぶ さとう さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	739 28.2	801 33.2
22 火	ごはん	さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 豆腐汁	さば みそ ぶた	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース たまねぎ えのき だし	こめ さとう こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら		667 29.9	801 33.2
23 水	コッペパン	オムレツ じゃがいもと豚肉のカレー炒め マカロニスープ	たまご ぶた	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース はくさい とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	622 29.1	746 33.1
24 木	ごはん	ハヤシライスの具 白玉フルーツ	ぶた	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 みかん おうとう バインアップル	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ		673 21.4	837 25.4

※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。