

令和4年度 4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)		小学校	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11	月	ごはん ハヤシライスのみ ポテトサラダ ④ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく ぶなしめじ たまねぎ グリンピース	こめ	あぶら ハヤシルウ	609 21.2	811 27.8	
12	火	ごはん さばのみそ煮 燻香和え 香竹汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	のり	ごまつな にんじん	もやし	こめ さとう	604 27.0	725 30.1	
13	水	コッペパン いちごジャム クリームシチュー ゴマネーズサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	じゃがいも	パン さとう みずあめ	707 26.9	857 32.3	
14	木	ごはん 親子煮 ひじきとツナのサラダ ④パリッシュ	とりにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	646 25.9	819 33.4	
15	金	ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	651 19.3	805 22.9	
入学・進級お祝い献立											
18	月	わかめごはん 若狭の揚げ ごま和え すまし汁 お祝いいちごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ		ごまつな にんじん	もやし	こめ ごむぎこ さとう	あぶら	691 28.0	849 32.9
19	火	ごはん さわらの照焼 築港和え 豚汁	さわら	ぎゅうにゅう		ほうれんそう	もやし	こめ さとう	あぶら	645 30.5	806 36.5
20	水	黒曜パン(小) スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	こくとうパン スパゲッティ	オリーブオイル	642 22.6	800 27.2	
21	木	ごはん 豚肉炒め トック ももゼリー	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく	こめ さとう	ごま あぶら	618 23.8	758 27.9	
22	金	ごはん いわしのアングリーズ ごま酢和え 春野菜のみそ汁	いわし	ぎゅうにゅう		ごまつな にんじん	もやし	こめ さとう パンこ でんぶ	あぶら	637 27.2	794 32.1
中国の料理											
25	月	ごはん 麻婆豆腐 中華和え ④しゅうまい2個	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	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	615 26.6	840 35.5	
26	火	ごはん のり佃煮 厚焼玉子 切干大根の甘酢和え 肉じゃが	かつお	ぎゅうにゅう ひじき のりにほし			こめ さとう		640 26.7	784 30.6	
27	水	丸パン フィッシュフライ ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	ほき	ぎゅうにゅう			パン パンこ ごむぎこ でんぶ	あぶら	667 27.9	789 32.0	
28	木	ごはん 三色そばろ 団子汁	とりにく たまご	ぎゅうにゅう		えだまめ しょうが	こめ さとう	あぶら	591 26.2		

*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。

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを務めていきます。1年間よろしくお願いたします。

