



令和5年度 10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(kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
2月	コッペパン	しょうがの白身魚のバジルフライ 枝豆サラダ ABCスープ	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうひじきしらすぼし	バジル にんじん にんじんパセリ	もやし えだまめ とうもろこし キャベツ	パンパンこ さとう マカロニ	あぶら あぶら	817 32.9	28.7
3火	ごはん	かつおのCaたっぷり和え 肉じゃが パリッシュ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅうひじきしらすぼし	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう みずあめ さとう	ごま あぶら	747 31.7	603 27
4水	秋の香り ごはん	れんこんサラダ 相性汁	とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう ぶなしめじ れんこん たまねぎ	ごめ くり さとう さつまいも	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま	851 31.6	679 26.7
5木	コッペパン	ルバーグのきのこのソースがけ (デミグラスソース) ラビオリトマトスープ (ラビオリ)	とりにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマト パセリ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ	パン さとう こむぎ さとう	あぶら	775 31.4	659 27.5
6金	ごはん	さんまのしょうが煮 大根としらすの酢の物 みそ汁	さんま とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごま	754 29.0	623 25.5
自の愛護デー 献立										
10火	ごはん	鉄分たっぷりハヤシライスの具 (ハヤシルー) 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	789 27.3	636 23.2
11水	ごはん	チキンチキンれんこん おじゃがもち汁 みかんゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ だいこん はくさい みかん	ごめ でんぶん さとう じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	797 31.2	646 26.7
12木	コッペパン	マーシャルピーンズ ブロッコリーサラダ キャベツと肉団子のスープ	だいち ハム	ぎゅうにゅう にゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし キャベツ たけのこ ほしいたけ たまねぎ	さとう ココア たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま	あぶら	759 29.9	633 25.3
13金	菜めし(小)	かやくうどん 小松菜のソテー	かつおぶし とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごめ さとう うどん		774 31.1	620 26.5
カナダの料理										
16月	ライ麦パン (小)	コールスローサラダ サーモンシチュー メープルワッフル	ベーコン さけ たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	ライむぎパン じゃがいも さとう こむぎこ	フレンチドレッシング あぶら シチュールフ	832 34.5	696 29.4
17火	ごはん	厚揚げの中華煮 りゃんぱん	厚揚げ ぶたにく あかみそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごめ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	799 33.3	643 28.3
18水	ごはん	さばの照焼 おおひら りんご	さば とりにく なまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう ほしいたけ りんご	ごめ こんにゃく さといも さとう	あぶら	854 35.9	687 30
19木	コッペパン (小)	クリームスパゲッティ ツナと野菜のサラダ	ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ あぶら シチュールフ たまねぎ 卵抜マヨネーズ	789 29.3	638 24.2	
岐阜県の郷土料理										
20金	ごはん	鶏ちゃん 里芋汁	とりにく あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちろ にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ	ごめ さといも	あぶら	718 29.1	576 24.6
23月	ごはん	わかめふりかけ 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え	かつお とりにく だいち なまあげ ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめのり	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ	ごめ さとう こんにゃく さとう	たまねぎ 卵抜マヨネーズ	735 28.2	591 23.8
「まごわやさしい」 献立										
24火	ごはん	いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 里芋のみそ汁	いわし すけとうだら だいち とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	うめ えのきたけ はくさい	ごめ むぎ さとう みずあめ さとう さといも	あぶら	737 30.8	585 25.8
25水	菜ごはん	鶏肉ときこのカレー ごぼうサラダ ◎シヨア(ブレン)	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり	ごめ じゃがいも さとう さとう	あぶら カレールフ ごま 卵抜マヨネーズ	812 28.6	664 22.6
26木	コッペパン	ミートボールのトマト煮 小松菜と鶏のごまサラダ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ もやし	パン じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	748 30.6	616 25.5
27金	ごはん	高野豆腐の煮物 卵とほうれん草のごま和え	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	767 30.8	616 26
30月	コッペパン	ポロニアカツ さつまいもシチュー キャロットラペ	とりにく とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし レモン	パン じゃがいも ごめ さとう さつまいも さとう	あぶら シチュールフ オリーブオイル	822 33.3	674 27.6
ハロウィン 献立										
31火	ピラフ	マカロニサラダ かぼちゃスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごめ マカロニ	バター あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ	745 22.7	644 19.9

*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。