令和5年度　12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 主に体をつくるもとになる（赤） 1群	主に体をつくるもとになる（赤） 2群	主に体の調子を整えるもとになる（緑） 3群	主に体の調子を整えるもとになる（緑） 4群	主にエネルギーのもとになる（黄） 5群	主にエネルギーのもとになる（黄） 6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	栄養価 中学校
1	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ さとう でんぷん		555 25.7	696 30.7
				即席漬け		くきわかめ		きゅうり キャベツ		ごま		
				沢煮椀	ぶたにく	きざみこんぶ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ				
麻里布中学校1年3組　献立『冬の寒さをすっとばせ～！ほかほかシチュー』												
4	月	コッペパン	牛乳	れんこんクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん マッシュルーム	パン	シチールウ あぶら	642 26.9	787 32.2
				ブロッコリーサラダ	ベーコン		ブロッコリー		マカロニ	卵抜マヨネーズ ごま		
5	火	ごはん	牛乳	さといものそぼろ煮	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら	575 23.7	735 30.5
				おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう			
				ⓐパリッシュ		かたくちいわし			みずあめ さとう			
川下中学校1年5組　献立『冬のぽかぽか食』												
6	水	ごはん(小)	牛乳	冬野菜うどん	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	こめ うどん		583 23.1	757 27.1
				野菜のかき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
				きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
7	木	コッペパン	牛乳			ぎゅうにゅう			パン		634 22.7	766 26.9
				チョコパテ		にゅう			みずあめ さとう			
				ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき	みずな	キャベツ		卵抜マヨネーズ ごま		
				ラビオリスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも			
				（ラビオリ）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ			
8	金	ごはん	牛乳	大根入り麻婆豆腐	ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	549 22.1	784 27.9
				海藻サラダ	まぐろみずに	わかめ くきわかめ こんぶ あかつのまた ふのり		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
				ⓐ揚げギョウザ　2個	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら		
11	月	ごはん	牛乳	おでん	とりにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう		だいこん	こめ さといも こんにゃく さとう		680 29.7	835 34.9
				（ひじき天）	たい あじ たら	ひじき			さとう でんぷん	あぶら		
				（野菜仲間にんじん）	たら		にんじん ほうれんそう		でんぷん	あぶら		
				ほうれん草の和えもの			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
				はちみつゆずゼリー				ゆず	さとう こなあめ はちみつ			
麻里布中学校1年4組　献立『冬に食べる心身あったか給食』												
12	火	ごはん	牛乳	たらのから揚げ	たら	ぎゅうにゅう			こめ でんぷん	あぶら	596 24.2	746 28.6
				れんこんのごま和え			にんじん	れんこん	さとう	ごま		
				冬野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		ねぎ	だいこん えのきたけ はくさい				
13	水	いりこ菜めし	牛乳		かつおぶし	ぎゅうにゅう しらす	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう	ごま	563 24.9	702 29.6
				岩国赤大根の甘酢和え	ちくわ		にんじん	いわくにあかだいこん	さとう	ごま		
				けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さとう	あぶら		
14	木	コッペパン(小)	牛乳	スパゲッティナポリタン	ウインナー ベーコン	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	パン スパゲッティ さとう	オリーブオイル	611 23.8	823 28.6
				ポパイサラダ			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		卵抜マヨネーズ		
15	金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん にんにく	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	658 23.7	820 28.0
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パインアップル	ナタデココ			
イギリスの料理～岩国アレンジ～												
18	月	コッペパン	牛乳			ぎゅうにゅう			パン		667 26.0	815 30.9
				フィッシュ＆れんこんチップス				れんこん		あぶら		
				（ほきのフリッター）	ほき				こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら		
				スコッチブロス	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	じゃがいも おおむぎ	オリーブオイル		
宮城県の郷土料理												
19	火	ごはん	牛乳	油麩丼	たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	こめ あぶらふ しらたき さとう	あぶら	618 25.2	757 28.8
				ハムと小松菜の炒め物	ハム		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		あぶら		
20	水	ごはん	牛乳	たらの塩麹漬け	たら	ぎゅうにゅう			こめ		516 22.8	645 27.0
				白菜のゆずきち和え			にんじん	はくさい ゆずきち	さとう			
				なめこのみそ汁	とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ だいこん				
冬至献立　クリスマス献立												
21	木	黒糖パン(小)	牛乳	モミの木チキン	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こくとうパン でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	768 30.2	910 34.9
				かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム		シチュールウ		
				クリスマスショコラケーキ	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら		

※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。