

令和5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)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
桃の節句献立 											
1	金	ちらしずし	さわらの西京焼き	さわら さいきょうみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこれんこんほししいたけかんぴょう	ごめ さとう		690	814
			菜の花和え			なのはな にんじん	もやし	さとう	ごま	33.6	37.4
			ふくのすまし汁	とうふ ふく		にんじんねぎ	はくさい えのきたけ たけのこ				
			さくらもち	あずき				さとう	もちごめ		
4	月	クロワッサン(小)	クロワッサン(たまご)		ぎゅうにゅう			クロワッサン		803	1028
			豆乳クリームスバゲッティ	とうにゅう ベーコン		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	スバゲッティ	あぶら シチュールウ	24.6	30.0
			小松菜と鶏のごまサラダ	とりにく		ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま あぶら		
5	火	ごはん	ベジタブルカレー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎれんこんとうもろこししょうがにんにく	ごめ	あぶら カレールウ	705	878
			鶏のハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう		26.6	32.3
			ミルクコーヒームース		ぎゅうにゅう れんにゅう			さとう	みずあめ		
6	水	ごはん	チャプチェ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ ほんまごめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	642	789
			トック	とりにく	わかめ	にんじん チングンサイ	キャベツ	トック(しらたまご)		25.9	29.8
			ヨーグルト		ヨーグルト						
中学校卒業お祝い献立 											
7	木	はちみつパン(小)	ビーフシチュー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	はちみつパン			
			(ビーフシチュールウ)		にゅう	トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら	700	868
			ゆずきちらし	とりにく		はなつこりー	キャベツ とうもろこし ゆずき	さとう	あぶら	26.7	33.0
			(中) お祝いケーキ (果物と豆乳いちご)	とうにゅう			いちご	ごめ さとう みずあめ			
			(小) 豆乳プリン	とうにゅう				さとう	みずあめ		
8	金	ごはん	たらの雑田揚げ	たら	ぎゅうにゅう			ごめ でんぶん	あぶら		
			奥だくさんのみそ汁	とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ぎつまいち		650	
			かぶとほうれんそうのツナサラダ	まぐるみずに		ほうれんそう にんじん	かぶ	さとう	あぶら	25.5	
			ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
11	月	ごはん	いわしの生妻煮	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	ごめ さとう でんぶん		613	759
			はすのさんばい			にんじん	れんこん	さとう	ごま	27.2	32.9
			鶏団子汁	とりにく とうふ しろみそ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう				
12	火	ごはん	五野豆腐の餅とし	ごうや豆腐 とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう	あぶら	661	820
			アボカドのごま和え	まぐるみずに		ブロッコリー	キャベツ きゅうり		卵抜マヨネーズ ごま	28.9	34.2
13	水	ごはん	かぼちゃきき肉フライ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ りんご	ごめ さとう パンこ		674	802
			はりはり漬け				きりぼしだいこん たくあん	さとう		23.6	27.0
			けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
14	木	コッペパン	チョコバナ		ぎゅうにゅう			パン		625	754
			さけのサルサソース	さけ	にゅう	トマト	たまねぎ にんにく	みずあめ さとう		29.7	35.3
			野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	でんぶん	あぶら		
15	金	ごはん	麻婆豆腐	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	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	615	841
			中華風サラダ	とりにく	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	27.3	36.1
			(中) しゅうまい2個	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん			
小学校卒業お祝い献立 											
18	月	黒糖パン(小)	ポテトとお米のささみカツ	とりにく	ぎゅうにゅう			こくろパン こめ じゃがいも	あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	651	787
			(小) お祝いケーキ (果物と豆乳いちご)	とうにゅう			いちご	ごめ さとう みずあめ		24.0	29.4
			(中) 豆乳プリン	とうにゅう				さとう	みずあめ		
19	火	ごはん	すき焼き	ぎゅうにく やき豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	ごめ しらす さとう	あぶら		
			和え物	とりにく		なのはな	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		824
			摩訶五子	たまご				さとう	でんぶん	33.3	
			ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
21	木	コッペパン	ソフトチーズ		ぎゅうにゅう チーズ			パン		684	829
			かぼちゃの豆乳ポタージュ	とりにく ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム		シチュールー	28.6	33.8
			マカロニサラダ	まぐるみずに		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	マカロニ	卵抜マヨネーズ		
22	金	ごはん	八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごめ でんぶん	あぶら	646	805
			ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	25.3	30.0
			大学芋					さつまいも さとう でんぶん	あぶら くるごま		
25	月	ごはん	ハヤシライスの良	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	ごめ じゃがいも	あぶら	642	798
			(ハヤシルウ)	ぶたにく			トマト	さとう でんぶん こむぎこ		21.3	25.1
			フルーツ杏仁ミックス				おうとう バインアップル				
			(杏仁ゼリー)	とうにゅう				みずあめ			

※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。