

平成29年度 8月・9月給食予定献立表 岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使用食品名						1kgあたり たんぱく質 脂 肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月 30 平田・川下なし 東1・2年なし	水	県産黒糖パン 豚肉のトマト煮 野菜のごまドレッシング 牛乳	豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ ほうれんそう	玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ とうもろこし	コッペパン 黒糖 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま 米油	794Kcal 31.0g 24.0g	魚介類 海藻類 乳製品
31 川下・灘 なし	木	ごはん セルフ親子丼 ごま酢和え 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ(卵・トマト・豆)	牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ エリンギ 白ねぎ きゅうり もやし	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 白ごま	815Kcal 33.9g 25.0g	小魚 いも類 果物
1	金	とりごぼろピラフ サーモンフライ フルーツミックス 牛乳	鶏ミンチ 鮭 卵	牛乳	人参 グリンピース	ごぼろ 玉ねぎ パイン みかん ナタデココ レモンゼリー（レモン果汁）	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 レモンゼリー（砂糖）	バター 米油	767Kcal 25.3g 19.8g	豆・豆製品 海藻類 緑黄色野菜
4	月	ナン インドカレー 小松菜と鶏のごまサラダ 牛乳	鶏ミンチ レンズ豆 水煮大豆 鶏肉	ヨーグルト 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 トマトピューレ トマトパウダー 小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ しょうが バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー もやし	ナン(小麦粉・砂糖) じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ	ナン(菜種油) 米油 ごまペースト 白ごま ごま油	727Kcal 32.4g 27.2g	魚介類 海藻類 きのこ類
5	火	ごはん のり佃煮 さばの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 そうめん汁 牛乳	かつお さば みそ かまぼこ(トマト・卵)油揚げ	のり ひじき にぼし わかめ しらす干し 牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり なす 玉ねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 砂糖 水飴 でんぷん 砂糖 三温糖 そうめん	米油	791Kcal 31.0g 21.2g	緑黄色野菜 いも類 果物
6	水	リッチパン じゃーじゃー麺 野菜サラダ 冷凍パイン 牛乳	リッチパン(卵) 豚ミンチ 赤みそ まぐろ水煮	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれんそう 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン	リッチパン うどん 三温糖 三温糖	米油 米油	817Kcal 31.9g 25.4g	豆・豆製品 小魚 きのこ類
7	木	キムチチャーハン トック 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵	わかめ 乳製品(杏仁豆腐) 牛乳	青ピーマン 葉ねぎ キムチ(人参) 人参 葉ねぎ 小松菜	にんにく しょうが キムチ(白菜 玉ねぎ りんご) 白菜 パイン みかん 黄桃	精白米 強化米 三温糖 トック(米粉 でんぷん) 水あめ 練乳 砂糖(杏仁豆腐)	米油 ごま油	766Kcal 23.6g 18.5g	魚介類 豆・豆製品 いも類
8	金	麦ごはん スタミナ丼の具 ごま和え 牛乳	豚肉	牛乳	人参 ビーマン にら 小松菜 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 干しいたけ しょうが にんにく もやし	精白米 強化米 新麦 しらたき 三温糖 片栗粉 三温糖	米油 白ごま 白ごま	699Kcal 27.5g 16.8g	豆・豆製品 海藻類 果物
13	水	県産パン りんごジャム 肉団子のケチャップ煮 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	りんごジャム(リンゴ) 玉ねぎ マッシュルーム しょうが フルーンビュール きゅうり レモン果汁	コッペパン りんごジャム(水あめ 砂糖) じゃがいも マカロニ 三温糖 パン粉 でんぷん 三温糖	米油 米油	806Kcal 32.5g 25.4g	小魚 乳製品 きのこ類
14	木	たきこみごはん かつおフライ なすのそぼろ煮 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお 豚ミンチ 生揚げ	牛乳	人参 きぬさや 人参 さやいんげん	干しいたけ 玉ねぎ しょうが なす	精白米 強化米 三温糖 パン粉 小麦粉 つきこんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 米油 米油	805Kcal 37.7g 26.5g	海藻類 種実類 果物
15	金	ごはん 大豆ふりかけ さんまかぼすレモン煮 塩昆布和え 相性汁 牛乳	大豆 さんま 豆腐 ベーコン 白みそ	黒のり 昆布 牛乳 牛乳	かぼちゃ 人参 葉ねぎ	かぼす果汁 レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 砂糖 米でんぷん 砂糖 さつまいも	ごま	865Kcal 30.1g 27.4g	小魚 緑黄色野菜 きのこ類
19	火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜のうま煮 なし 牛乳	ちくわ(卵・グチ) 鶏肉 生揚げ	アオサ 牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ なし	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 三温糖 板こんにゃく	米油 米油	822Kcal 28.0g 22.2g	乳製品 海藻類 淡色野菜
20 麻里布2年 通津2年 なし	水	県産パン マーマレード チリコンカーン 野菜ソテー 冷凍みかん 牛乳	大豆 豚ミンチ ベーコン	牛乳	人参 トマト 人参	マーマレード(蜜みかん・みかん・いよかん) 玉ねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし みかん	県産パン マーマレード(砂糖・水あめ) 三温糖	オリーブ油 米油	847Kcal 37.4g 28.0g	魚介類 小魚類 いも類
21 麻里布2年 川下2年 通津2年なし	木	わかめごはん 秋野菜の煮物 ほうれんそうのおひたし おはぎ 牛乳	鶏肉 生揚げ 小豆	わかめ しらす干し 牛乳	人参 さやいんげん ほうれんそう	れんこん ごぼろ 白菜	精白米 強化米 里いも くり こんにゃく 三温糖 三温糖 もち米 砂糖 水あめ	米油	839Kcal 28.6g 18.2g	乳製品 きのこ類 果物
22 川下2年 なし	金	ごはん 元気のでるレバー 春雨スープ 牛乳	鶏肉 鶏レバー 豚肉 うすら卵	牛乳	にら 人参 ほうれんそう	玉ねぎ 干しいたけ はくさい	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 片栗粉	米油 白ごま 米油	800Kcal 30.7g 26.5g	魚介類 海藻類 果物
25	月	県産パン いちごジャム 白身魚のカレーソースがけ ラビオリスープ 牛乳	タラ ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	いちごジャム(いちご) 玉ねぎ ぶなしめじ	県産パン いちごジャム(水あめ・砂糖) 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	775Kcal 31.6g 26.8g	豆・豆製品 小魚 淡色野菜
26 灘2年 なし	火	ごはん 厚焼き卵 たくわん和え けんちょう 牛乳	卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれんそう 人参 葉ねぎ	もやし 大根 だいこん ごぼろ	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 三温糖 つきこんにゃく 三温糖	油 白ごま 米油	789Kcal 32.3g 25.5g	魚介類 海藻類 きのこ類
27 岩国2年 灘2年なし	水	(セルフハンバーガー)・丸パン ・ハンバーグ ・キャベツ ホワイトスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	県産丸パン じゃがいも 砂糖 じゃがいも	油	833Kcal 34.9g 28.8g	豆・豆製品 小魚類 緑黄色野菜
28 岩国2年 なし	木	ごはん 豚肉のプルコギ 中華スープ りんごゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 卵 豚肉	牛乳	人参 にら 人参 葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 玉ねぎ きくらげ りんご	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 水あめ 砂糖	ごま油 白ごま	733Kcal 28.8g 17.8g	魚介類 乳製品 いも類
29	金	ごはん 瀬付きあじのフライ 即席漬け いもたき 牛乳	瀬付きあじ 鶏肉 油揚げ	茎わかめ 牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼろ 干しいたけ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 里いも つきこんにゃく 白玉もち(もち米 でんぷん)	米油 ごま 米油	912Kcal 36.4g 27.0g	小魚類 緑黄色野菜 果物