

平成29年度 11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						I初びー タバク質 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			
1	水	県産パン いちごジャム いわしのアングレース 野菜たっぷりスープ 牛乳	いわし ベーコン	牛乳	小松菜 人参	いちご(イチゴジャム) 玉ねぎ	コッペパン 砂糖・水あめ(イチゴジャム) 片栗粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	米油	798Kcal 33.0g 30.3g	海藻類 淡色野菜 果物	
2	木	チキンピラフ ミートボールのトマト煮 フルーツミックス 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉(ミートボール)	トルコ料理 人参 トマト		玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ・しょうが・プルーン(ミートボール) 夏みかん バイリン ナタデココ ぶどう果汁(ぶどうゼリー)	精白米 強化米 じゃがいも マカロニ 三温糖 パン粉・でんぷん(ミートボール) 砂糖(ぶどうゼリー)	バター 米油	867Kcal 28.8g 23.4g	魚介類 海藻類 乳製品	
6	月	県産パン パデチョコレート シーフードチャウダー じゃがいもとベーコンのサラダ りんご 牛乳	ベーコン たら ベーコン	練乳(パデチョコ) 牛乳 粉乳	人参 グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム コーン 野菜パウダー りんご	コッペパン 水あめ・砂糖(パデチョコ) じゃがいも 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 植物油 バター	831Kcal 28.2g 26.1g	豆・豆製品 緑黄色野菜 種実類	
7	火	ごはん 焼きししゃも(2尾) 小松菜のごま和え さつま汁 牛乳	鶏肉 豆腐 麦みそ	ししゃも	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	もやし 大根	精白米 強化米 三温糖 さつまいも	白ごま	751Kcal 33.4g 18.9g	魚介類 卵 乳製品	
合唱祭のため 給食のないクラスが あります				牛乳							
8	水	県産パン ソフトチーズ ささみフライ ごぼうサラダ よくばりスープ 牛乳	鶏ささみ肉 まぐろ水煮 ベーコン	チーズ 牛乳 牛乳	いい歯の日【カミカミ献立&カルシウム強化献立】 人参 人参 小松菜		コッペパン 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	米油 卵抜マヨネーズ 米油	774Kcal 32.4g 28.5g	豆・豆製品 海藻類 種実類	
9	木	ごはん 韓国風肉じゃが 紅白なます 牛乳	豚肉 卵(焼肉の外) 卵・トマト・玉ねぎ(さつま揚げ)		人参 さやいんげん 人参	にんにく 玉ねぎ りんご(焼肉のタレ) 大根	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく 上白糖	ごま油 白ごま	721Kcal 25.8g 14.4g	乳製品 きのこ類 果物	
10	金	栗ごはん 五目厚焼き卵 れんこんチップス 貝だくさんみそ汁 牛乳	卵 豆腐 鮭 麦みそ	平田中学校1年1組「The 和食だべ」 わかめ 牛乳		人参 グリンピース 人参 葉ねぎ	コーン たけのこ 椎茸 れんこん 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 栗 砂糖 でんぷん 砂糖	油 米油	758Kcal 32.3g 19.1g	乳製品 いも類 果物
13	月	ごはん 鶏肉の味噌炒め おおひら 牛乳	鶏肉 麦みそ 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	地場産食材使用週間13日～17日 牛乳		郷土料理の日「岩国市郷土料理」 小松菜 人参		精白米 強化米 三温糖 板こんにゃく 里芋 三温糖	米油 米油	759Kcal 29.1g 22.2g	魚介類 小魚類 果物
14	火	ごはん 山口県産のり佃煮 県産豆腐ハンバーグ はすのさんばい みそ汁 牛乳	かつおぶし(のり佃煮) 鶏肉 豆腐 豆腐 油揚げ 麦みそ	おだしのり・煮干しのり佃煮 しらす干し わかめ 牛乳	地場産食材100%の日 人参 人参 葉ねぎ		玉ねぎ れんこん 大根	精白米 強化米 砂糖(のり佃煮) パン粉 小麦粉 三温糖	白ごま	770Kcal 30.9g 19.4g	乳製品 きのこ類 いも類
15	水	県産パン 県産ウインナー2本 ポイルキャベツ 笹川錦帯白菜と卵のスープ 牛乳	鶏肉 鶏肉 卵	海藻 牛乳	地場産食材100%の日 人参 小松菜 葉ねぎ		キャベツ 笹川錦帯白菜	コッペパン 三温糖 水あめ 片栗粉		739Kcal 31.8g 31.3g	豆・豆製品 海藻類 果物
16	木	ひじきごはん 県産シイラフライ 青菜と鰯つみれのすまし汁 牛乳	鶏肉 油揚げ シイラ 豆腐 卵・トマト・玉ねぎ(鰯つみれ)	ひじき わかめ 牛乳	人参 地場産食材100%の日 人参 ほうれんそう 小松菜 葉ねぎ チンゲンサイ	山芋(鰯つみれ)	精白米 強化米 三温糖 パン粉 小麦粉 でんぷん でんぷん(鰯つみれ)	米油 米油 油(鰯つみれ)	756Kcal 34.0g 22.7g	乳製品 淡色野菜 きのこ壺	
17	金	ごはん 岩国れんこんコロッケ はなっこりーサラダ 豚汁 みかん 牛乳	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 麦みそ	平田中学校1年3組「秋を感じる地場産献立」 わかめ 牛乳		人参 はなっこりー 人参 葉ねぎ	れんこん キャベツ レモン果汁(マヨネーズ) みかん	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 砂糖	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ	863Kcal 27.1g 24.2g	魚介類 小魚類 淡色野菜
20	月	県産パン マーマレード イタリアンスパゲティ キャベツとチーズのサラダ 牛乳	豚肉 ロースハム	チーズ 牛乳	人参 ビーマン	夏みかん・みかん・いよかん(マーマレード) 玉ねぎ キャベツ キャベツ コーン レモン果汁(マヨネーズ)	コッペパン 水あめ・砂糖(マーマレード) スパゲティ	米油 卵抜マヨネーズ	805Kcal 32.6g 23.8g	豆・豆製品 きのこ壺 いも類	
21	火	ごはん ほっけの塩焼き ごま酢和え 八杯汁 牛乳	ほっけ 豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ 人参	きゅうり もやし ごぼう 大根	精白米 強化米 三温糖 里芋 つきこんにゃく 三温糖	白ごま 米油	738Kcal 32.8g 20.1g	小魚類 乳製品 果物	
22	水	県産黒糖パン 鮭のクリームシチュー れんこんサラダ ヨーグルト 牛乳	鮭 ベーコン まぐろ水煮	牛乳 粉乳 ヨーグルト 牛乳	人参 ほうれんそう パセリ	玉ねぎ 白菜 野菜パウダー れんこん レモン果汁(マヨネーズ)	コッペパン 黒糖 里芋 小麦粉 砂糖	米油 植物油 白ごま 卵抜マヨネーズ	842Kcal 33.5g 26.7g	豆・豆製品 小魚類 果物	
24	金	チャーハン 揚げぎょうざ2個 豆腐スープ チーズ2個 牛乳	焼き豚 卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 豆腐	ひじき チーズ 牛乳	人参 葉ねぎ にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが 干ししいたけ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 米油 ごま油	754Kcal 29.0g 25.9g	魚介類 海藻類 いも類	
27	月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ ミルクコーヒー 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	粉チーズ 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス 牛乳	人参 トマトパウダー	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー キャベツ きゅうり	精白米 強化米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ 三温糖 砂糖	米油 ごまペースト ごま油	773Kcal 24.0g 20.6g	豆・豆製品 緑黄色野菜 果物	
28	火	ごはん ひじきふりかけ さばの竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え けんちん汁 牛乳	かつおぶし さば 鶏肉 豆腐	ひじき しらす干し 牛乳	赤しそ 集中力アップ献立 人参 人参 葉ねぎ	切り干し大根 きゅうり 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 三温糖 里芋 つきこんにゃく	ごま 米油 白ごま 米油	824Kcal 34.6g 24.7g	卵 乳製品 きのこ壺	
29	水	県産パン ブルーベリージャム グヤーシュ ゴマネーズサラダ 牛乳	豚肉 ロースハム	ハンガリー料理 牛乳		人参 赤ビーマン トマト パプリカ	ブルーベリー(ブルーベリージャム) 玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり キャベツ レモン果汁(マヨネーズ)	コッペパン 水あめ・砂糖(ブルーベリージャム) じゃがいも マカロニ	オリーブ油 白ごま 卵抜マヨネーズ	761Kcal 31.8g 24.7g	魚介類 小魚類 海藻類
30	木	わかめごはん さんまのゆず味噌煮 白和え こづゆ 牛乳	さんま 味噌 豆腐 鶏肉 ほたて貝	わかめ 牛乳	福島県郷土料理 ほうれんそう 人参 人参		ゆずペースト きくらげ	精白米 強化米 砂糖 砂糖 米粉 三温糖 里芋 しらたき 小麦粉・白玉粉(ふ)	白ごま	780Kcal 34.1g 21.7g	乳製品 淡色野菜 果物
平田中なし				牛乳							