

平成29年度 1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						エネルギー 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			
9	火	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 牛乳	正月料理			だいこん 白菜 かぶ	精白米 強化米 上白糖 もち米・でんぷん(白玉もち) でんぷん・グラニュー糖(かまぼこ)	889Kcal 32.3 g 19.2 g	豆製品 いも類 種実類		
			ぶり 鶏肉 アジ・タイ・ワカ(かまぼこ)	しらす干し 牛乳	人参 人参 水菜						
10	水	県産パン パテチョコレート さつまいもシチュー 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	練乳 牛乳 粉乳(ルー) 牛乳	人参 パセリ ほうれんそう 人参	しめじ 玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) キャベツ きゅうり	コッペパン 水あめ 砂糖 さつまいも 小麦粉 砂糖(ルー) 三温糖	米油 油(ルー) 米油	801Kcal 28.8 g 25.9 g	豆製品 海藻類 果物	
			卵 トコ(魚リ-ム) 油揚げ 小豆	わかめ 牛乳	鏡開き	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん・砂糖(魚リ-ム) 白玉もち 三温糖 片栗粉	741Kcal 24.3 g 12.6 g	乳製品 淡色野菜 種実類		
12	金	ごはん あじ竜田揚げ 小松菜のおひたし 相性汁 牛乳	あじ ベーコン 豆腐 白味噌	 牛乳 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 さつまいも	米油 白ごま	844Kcal 31.5 g 24.4 g	卵 海藻類 きのこ類	
			地場産食材使用週間15日～19日			夏みかん 玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッペパン 砂糖 水あめ うどん 白ごま	721Kcal 30.5 g 21.3 g	乳製品 いも類 果物		
16	火	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮つけ はもつみれと水菜のすまし汁 みかん 牛乳	さば 油揚げ 豆腐 ワ・トコ・アジ(はもつみれ)	ひじき わかめ 牛乳	にんじん 人参 葉ねぎ 水菜	白菜 たけのこ 山芋(はもつみれ) みかん	精白米 強化米 三温糖 でんぷん(はもつみれ)	米油 なたね油(はもつみれ)	733Kcal 32.9 g 18.0 g	小魚 淡色野菜 いも類	
			地場産食材100%の日			りんご ごぼう レモン(ワネ-ズ) キャベツ 玉ねぎ きくらげ	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉	米油 卵抜マヨネーズ	786Kcal 29.2 g 28.4 g	魚介類 海藻類 果物	
18	木	ごはん 県産すずきフライ(レモン風味) ゆず吉和え みそ汁 牛乳	すずき まぐろ水煮 豆腐 油揚げ 麦みそ	 わかめ 牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	白菜 ゆず吉果汁 玉ねぎ 大根	精白米 強化米 パン粉 三温糖	レモンベッパ-焼きオイル 米油	777Kcal 32.5 g 20.1 g	小魚 乳製品 種実類	
			鶏肉 まぐろ水煮	脱脂粉乳 チーズ(ルー) 牛乳	人参 はなっこりー トマトパウダー(ルー) ほうれんそう	玉ねぎ れんこん バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー(ルー) 大根 レモン(ワネ-ズ)	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(ルー) 三温糖	米油 ごまペースト(ルー) 白ごま 卵抜マヨネーズ	759Kcal 24.5 g 22.7 g	豆製品 海藻類 果物	
22	月	麦ごはん くじらの竜田揚げ けんちょう 牛乳	全国学校給食週間22日～26日		昔の給食・山口県郷土料理		精白米 強化米 大麦 でんぷん 砂糖 つきこんにゃく 三温糖	米油 米油	786Kcal 36.3 g 23.9 g	小魚 いも類 きのこ類	
			くじら肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	 牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう					
23	火	ごはん ふく鍋 はすのさんばい 牛乳	岩国市・山口県郷土料理			白菜 えのきだけ 生しいたけ 白ねぎ れんこん	精白米 強化米 でんぷん(マロニー) 三温糖	白ごま	698Kcal 28.8 g 12.7 g	海藻類 緑黄色野菜 果物	
			ふく 白みそ 豆腐	 牛乳	人参 人参						
24	水	県産黒糖パン ピロシキ シー 野菜のごまドレッシング 牛乳	豚肉 卵 牛肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト パセリ ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	コッペパン 黒糖 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 三温糖	ごま油 米油 白ごま 米油	849Kcal 27.2 g 30.0 g	魚介類 豆製品 きのこ類	
			岡山県郷土料理			人参 人参 さやいんげん	ごぼう れんこん ごぼう 干しいたけ	精白米 強化米 三温糖 里いも こんにゃく 三温糖 でんぷん(ちくわ)	米油	811Kcal 42.2 g 23.5 g	乳製品 小魚 果物
26	金	もぶり 厚焼き卵 鶏団子汁 みかん 牛乳	黒豆 鶏肉 油揚げ 卵 卵 鶏肉(鶏団子) 豆腐 麦みそ 白みそ	山口県郷土料理		人参 青ねぎ(鶏団子) 人参 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ しょうが・玉ねぎ(鶏団子) だいこん ごぼう 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 三温糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん(鶏団子)	油	783Kcal 30.3 g 23.3 g	魚介類 海藻類 いも類
			豚肉 大豆	しらす干し 牛乳	人参 ほうれんそう 人参	いちご 玉ねぎ キャベツ	県産パン 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	米油 バター 白ごま ごま油	801Kcal 32.9 g 24.2 g	魚介類 きのこ類 果物	
30	火	ごはん みそ肉じゃが ごま酢和え みかん 牛乳	豚肉 麦みそ	 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ もやし みかん	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく 三温糖	白ごま	742Kcal 24.4 g 14.0 g	魚介類 海藻類 果物	
			鶏肉 豚肉 大豆	 牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜	県産丸パン じゃがいも 三温糖 じゃがいも	油	814Kcal 34.5 g 29.2 g	豆製品 小魚 緑黄色野菜	