

平成 30年度 4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						1杯分 の栄養価	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		
10	火	ごはん ポークカレー ゴマネーズサラダ 牛乳	豚肉 ロースハム	粉チーズ ミカバガ - チーズ(ルー) 牛乳	にんじん トマト・かぼちゃ(ルー)	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト(ルー) きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 山芋 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ(ルー) マカロニ	米油 白ごま 卵黄マヨネーズ	827Kcal 26.9g 24.7g	魚介類 海藻類 大豆製品
11	水	セルフハンバーグ・丸パン ・ハンバーグのケチャップソース ・ボイルキャベツ 白菜とベーコンのスープ お祝い紅白ゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	お祝い献立 牛乳	菜ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 いちご	コッペパン 三温糖 じゃがいも 砂糖 水飴 砂糖	植物油	751Kcal 28.7g 26.2g	種実類 小魚類 芋類
12	木	ちらしずし 若鶏唐揚げ 豆腐汁 牛乳	卵 鶏肉 豆腐	 わかめ 牛乳	さやえんどう にんじん にんじん 菜ねぎ	だけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ しょうが 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 砂糖	米油	718Kcal 30.3g 23.9g	芋類 果物類 乳製品
13	金	ごはん 焼きししゃも2尾 菜の花和え 肉じゃが 牛乳	 豚肉	ししゃも 牛乳	菜の花 にんじん にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	白ごま 米油	773Kcal 32.2g 18.2g	大豆製品 きのこ類 卵
16	月	ごはん シューマイ2個 もやし中華和え 麻婆豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 豚ミンチ 赤みそ	中国料理 牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん にら	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 三温糖 三温糖 片栗粉	白ごま ごま油 米油 ごま油	818Kcal 33.9g 25.1g	海藻類 芋類 魚介類
17	火	鯛飯 鶏団子汁 卵と小松菜のごま和え 牛乳	タイ 鶏肉(団子) 豆腐 白みそ 赤みそ 卵	愛媛県の郷土料理 牛乳	にんじん 菜ねぎ 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう しょうが(団子) もやし	精白米 強化米 でん粉(団子) 三温糖	白ごま	708Kcal 31.0g 18.7g	乳製品 果物類 芋類
18	水	県産黒糖パン アンサンブルエッグ 香キャベツとピーンズのクリーム煮 牛乳	卵 ベーコン ベーコン 大豆	チーズ 牛乳 牛乳 ミカバガ - (ルー) 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 野菜パウダー (ルー)	コッペパン 黒糖 じゃがいも 砂糖 でんぷん マカロニ 小麦粉 でんぷん 砂糖 (ルー)	植物油 油 (ルー)	875Kcal 29.5g 31.3g	魚介類 果物類 種実類
19	木	ごはん さばの味噌煮 おおひら オレンジ 牛乳	さば みそ 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	食育の日『岩国市の郷土料理』 牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ オレンジ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋 三温糖		832Kcal 34.2g 26.3g	海藻類 種実類 緑黄色野菜
20	金	ひじきごはん メダイの竜田揚げ 春野菜の味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ メダイ 豆腐 赤みそ	ひじき わかめ 牛乳	さやえんどう にんじん にんじん 菜ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 上白糖 じゃがいも	米油 米油	719Kcal 32.5g 23.7g	果物類 小魚類 きのこ類
23	月	県産パン いちごジャム いわしのアングレース ミネストローネ 牛乳	いわし ベーコン	 牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	いちご 玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 水飴 片栗粉 パン粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	813Kcal 31.9g 29.3g	卵 大豆製品 種実類
24	火	ごはん さわらの西京焼き たくわん和え さつま汁 牛乳	さわら 赤みそ 鶏肉 豆腐 赤みそ	 牛乳	ほうれん草 にんじん 菜ねぎ	大根(たくわん) もやし 大根	精白米 強化米 三温糖 ぬか(小麦) さつまいも	白ごま	772Kcal 36.0g 19.6g	果物類 きのこ類 乳製品
25	水	県産パン マーマレードジャム イタリアンスパゲティ ヨーグルト和え 牛乳	豚肉 ベーコン	ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン	みかん オレンジ 夏みかん 玉ねぎ キャベツ パイナップル缶 もも缶 ナタデココ	コッペパン 水飴 スパゲティ	米油	886Kcal 30.5g 23.1g	種実類 芋類 魚介類
26	木	ごはん ひじきのり チキンチキンごぼう かきたま汁 牛乳	かつお 鶏肉 卵 豆腐	ひじき のり 煮干し わかめ 牛乳	にんじん 菜ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 水飴 砂糖 片栗粉 三温糖 片栗粉	米油	762Kcal 31.1g 21.8g	魚介類 きのこ類 果物類

※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

給食当番の身支度チェック

①髪は全部帽子に入れましょう

②マスクはきちんとつけましょう

③つめは短く切っておきましょう

④手は石けんできれいに洗いましょう

⑤清潔な白衣を身につけましょう

