

平成30年度

12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 [※] の質 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			
3	月	ごはん のりふりかけ 石狩鍋 ごま和え 平田なし	かつおぶし 鮭 豆腐 麦みそ 牛乳	のり 牛乳	北海道郷土料理		精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 三温糖	白ごま	703Kcal 28.0 g 14.8 g	小魚 乳製品 きのこ類	
					人参 ほうれんそう 人参	大根 笹川錦帯白菜 白ねぎ しょうが もやし					
4	火	ごはん みそおでん 笹川錦帯白菜のおひたし 東2年なし	鶏肉 うすら卵 タラ・ヒメジ(ちくわ) タイ・アジ・タラ(ひじき天) 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	ひじき(ひじき天) 牛乳	人参 牛乳	大根 笹川錦帯白菜 もやし	精白米 強化米 里いも 三温糖 こんにゃく 砂糖・でんぷん(ひじき天・ちくわ) 三温糖	なたね油 (ひじき天)	768Kcal 29.8 g 19.2 g	緑黄色野菜 種実類 果物	
5	水	県産パン ブルーベリージャム クリームスパゲティ 大根サラダ 東2年なし	ベーコン まぐろ水煮 牛乳	牛乳 ミルク(パスタ・ルー) 牛乳	人参 パセリ ほうれんそう	ブルーベリー 玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム 野菜パウダー(ルー) 大根 レモン果汁(卵抜マヨネーズ)	コッペパン 砂糖 水あめ スパゲティ 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー) 三温糖	米油 油(ルー) 卵抜マヨネーズ	831Kcal 29.6 g 29.0 g	卵 小魚 海藻類	
6	木	ごはん れんこんカレー 小松菜サラダ 東2年なし	鶏肉 まぐろ水煮 牛乳	牛乳 ミルク(パスタ・ルー) 牛乳	人参 トマト・かぼちゃ(ルー) 小松菜	れんこん 玉ねぎ にんにく パナナ・リンゴペースト(ルー) きゅうり レモン	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) 三温糖	米油 ごま(パスタ・ルー) 米油	800Kcal 26.2 g 24.4 g	豆・豆製品 海藻類 きのこ類	
7	金	麦ごはん さばの揚げ浸し たくわん和え すいとん 牛乳	さば 油揚げ 麦みそ 牛乳	昔の料理		しょうが もやし 大根(たくわん) 大根 笹川錦帯白菜	精白米 強化米 米粒麦 片栗粉 三温糖 三温糖 砂糖(たくわん) 小麦粉・でんぷん(すいとん)	米油 白ごま	817Kcal 32.5 g 25.0 g	小魚 いも類 果物	
10	月	クロワッサン 白身魚のソースからめ ポトフ 牛乳	卵 ホキ ベーコン 鶏肉 鶏肉(フランクフルト) 牛乳	牛乳	フランスの料理		しょうが 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー	クロワッサン 片栗粉 三温糖 じゃがいも でんぷん・砂糖(フランクフルト) 植物油(フランクフルト)	米油 植物油(フランクフルト)	807Kcal 34.8 g 32.8 g	海藻類 きのこ類 果物
11	火	ごはん 焼き肉炒め スーパー大麦入り韓国風みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛肉 赤みそ 豚肉 豆腐 麦みそ 味噌(コブ・ヤシ) 牛乳	牛乳	人参 人参 葉ねぎ ヨーグルト 牛乳	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご 笹川錦帯白菜 大根 しょうが	精白米 強化米 三温糖 スーパー大麦 こんにゃく 砂糖(コブ・ヤシ)	白ごま 米油 植物油(コブ・ヤシ)	774Kcal 30.1 g 19.8 g	魚介類 小魚 きのこ類	
12	水	県産パン りんごジャム タラと白菜のシチュー 野菜のごまドレッシング 牛乳	タラ ベーコン 牛乳	牛乳 ミルク(パスタ・ルー) 牛乳	人参 パセリ ほうれんそう	りんご 笹川錦帯白菜 しめじ 野菜パウダー(ルー) キャベツ とうもろこし	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖(ルー) 三温糖	米油 油(ルー) 白ごま 米油	763Kcal 28.7 g 26.2 g	豆・豆製品 卵 海藻類	
13	木	ゆかりごはん おおひら 塩昆布和え みかん 牛乳	鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 牛乳	郷土料理の日		赤しそ 人参 キャベツ きゅうり みかん	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 里いも 三温糖 砂糖	米油	749Kcal 27.0 g 19.2 g	魚介類 緑黄色野菜 小魚	
14	金	スーパー大麦入り ドライカレーごはん 大根と水菜のゆず吉サラダ 卵スープ ミルクメーカーコーヒー 牛乳	豚ミンチ 大豆 まぐろ水煮 卵 豆腐 豚肉 牛乳	牛乳	人参 グリンピース トマトピューレ 水菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 大根 ゆず吉果汁 キャベツ 玉ねぎ きくらげ	精白米 強化米 スーパー大麦 三温糖 片栗粉 砂糖	米油 バター 米油	748Kcal 31.3 g 20.0 g	乳製品 いも類 果物	
17	月	県産黒糖パン 照り焼きチキン 野菜たっぷりABCスープ クリスマスデザート 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	クリスマス献立		笹川錦帯白菜 玉ねぎ	コッペパン 黒糖 砂糖 アルファベットマカロニ 砂糖 小麦粉 水あめ	植物油脂	800Kcal 32.8 g 29.6 g	豆・豆製品 小魚 きのこ類	
18	火	ごはん かぼちゃフライ 岩国赤大根の甘酢和え 冬野菜のみそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 油揚げ 麦みそ 牛乳	冬至献立&岩国伝統野菜「岩国赤大根」		かぼちゃ 人参 人参 葉ねぎ	たまねぎ 岩国赤大根 大根	精白米 強化米 パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ 三温糖 里いも	油 白ごま	800Kcal 25.7 g 22.6 g	魚介類 乳製品 果物
19	水	セルフハンバーガー・丸パン ・ハンバーグ ・ポイルキャベツ かぶとベーコンのスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ かぶ	コッペパン 三温糖 でんぷん		742Kcal 30.6 g 26.0 g	豆・豆製品 海藻類 いも類	
20	木	菜めし いわししょうが煮 めった汁 牛乳	かつおぶし みそ いわし 豚肉 豆腐 麦みそ 牛乳	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参 葉ねぎ	石川県郷土料理		精白米 強化米 砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも こんにゃく		713Kcal 26.9 g 16.1 g	乳製品 小魚 きのこ類

12月の給食で使う

岩国の野菜

※岩国れんこん・笹川錦帯白菜・岩国赤大根は、岩国の伝統野菜です

