

平成31年度 5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                                     |                                             |                                                                  |    |                                                            |                                                                   | その他                                  | 1人1日の<br>エネルギー<br>脂 肪 |                             |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|    |   |                                                                           | 皿・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                                                                |                                      |                       |                             |
| 7  | 火 | ごはん<br>カツオの照焼<br>ほうれん草のおひたし<br>若竹汁<br>かしわ餅<br>牛乳                          | カツオ<br><br>豆腐<br>小豆                       | <br><br>わかめ<br><br>牛乳                       | 端午の節句献立<br><br>ほうれん草 にんじん<br>にんじん 葉ねぎ                            |    | もやし<br>たけのこ 玉ねぎ                                            | 精白米 強化米<br>砂糖 でん粉<br>三温糖<br><br>上新粉 砂糖 もち米 でん粉                    | 白ごま                                  | イワシ・サバ・カツオ（だし）        | 701Kcal<br>33.8 g<br>12.0 g |
| 8  | 水 | チーズ卵サンド・食パン2枚<br>・スライスチーズ<br>・サンド用薄焼き玉子<br>ツナと野菜のサラダ<br>旬のグリーンポタージュ<br>牛乳 | 卵<br>マグロ水煮<br>鶏肉                          | 脱脂粉乳<br>チーズ<br><br>生クリーム<br>38%脂肪（ルー）<br>牛乳 | グリーンピース にんじん アスパラガス パセリ<br><br>玉ねぎ<br>白菜・キャベツ・玉ねぎ（ルー）            |    | キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁（卵抜マヨネーズ）<br><br>玉ねぎ<br>白菜・キャベツ・玉ねぎ（ルー） | パン<br><br>でん粉 砂糖<br><br>じゃがいも<br>小麦粉 でん粉 砂糖（ルー）                   | 油<br>卵抜マヨネーズ<br>米油<br>油（ルー）          |                       | 873Kcal<br>33.0 g<br>35.2 g |
| 9  | 木 | たけのこごはん<br>キスの天ぷら<br>春野菜のみそ汁<br>牛乳                                        | 鶏肉 油揚げ<br>キス<br>豆腐 麦みそ                    | <br><br>わかめ<br>牛乳                           | にんじん さやえんどう<br><br>にんじん 葉ねぎ                                      |    | たけのこ<br><br>玉ねぎ キャベツ                                       | 精白米 強化米 三温糖<br>小麦粉 でん粉 米粉                                         | 米油<br>米油                             | 片ロイワシ（だし）             | 806Kcal<br>32.7 g<br>24.7 g |
| 10 | 金 | ごはん<br>ひじきのり<br>肉じゃが<br>卵とほうれん草のゴマ和え<br>牛乳                                | 片ロイワシ カツオ<br>豚肉 カツオダラ・休肝日・1食（ちくわ）<br>卵    | ひじき のり<br><br>牛乳                            | にんじん さやいんげん<br>ほうれん草                                             |    | 玉ねぎ<br>もやし                                                 | 精白米 強化米<br>水あめ 砂糖<br>でん粉・砂糖（ちくわ） じゃがいも こんにゃく 三温糖<br>三温糖           | 米油<br>白ごま                            | だし汁（卵）                | 750Kcal<br>29.3 g<br>16.2 g |
| 13 | 月 | 県産パン<br>ウィンナー1本<br>イタリアンスパゲティ<br>ヨーグルト和え<br>牛乳                            | 鶏肉 豚肉<br>豚肉 ベーコン                          | 脱脂粉乳<br><br>ヨーグルト<br>牛乳                     | にんじん ピーマン<br><br><br>みかん缶 バイナップル缶 ナタデココ・マスカット果汁（99% J）           |    | 玉ねぎ キャベツ                                                   | パン<br>でん粉 砂糖<br>スパゲティ 三温糖<br>砂糖（カデ J）                             | 米油                                   |                       | 860Kcal<br>34.5 g<br>24.0 g |
| 14 | 火 | 肉もつそ<br>厚焼き卵<br>つみれ汁<br>牛乳                                                | 牛肉 豆腐<br>卵<br>アジ（つみれ） 麦みそ 白みそ             | <div>香川県の郷土料理</div><br>わかめ<br>牛乳            | にんじん 枝豆<br>にんじん 葉ねぎ                                              |    | ごぼう しいたけ<br>しょうが 大根 白菜                                     | 精白米 強化米 しらたき 三温糖<br>砂糖 でん粉<br>小麦粉・砂糖・でん粉（つみれ）                     | 米油                                   | カツオ（だし）<br>片ロイワシ（だし）  | 727Kcal<br>30.6 g<br>22.4 g |
| 15 | 水 | 県産パン<br>いちごジャム<br>カレイのピザ焼き<br><br>ミネストローネ<br>牛乳                           | カレイ<br><br>ベーコン                           | チーズ<br><br>牛乳                               | ピーマン<br>トマト（ピザソース）<br>にんじん かぼちゃ トマト パセリ                          |    | いちご<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ・にんにく（ピザソース）<br>玉ねぎ キャベツ にんにく             | パン<br>水あめ 砂糖<br>コーンスターチ・ぶどう糖（ピザソース）<br>じゃがいも マカロニ                 | オリーブ油<br>油<br>オリーブ油                  |                       | 771Kcal<br>35.5 g<br>24.9 g |
| 16 | 木 | カツカレー・ごはん<br>・カレー<br><br>・ヒレカツ<br>野菜サラダ<br>牛乳                             | 鶏肉<br><br>豚肉 <div>春季県体応援献立</div><br>マグロ水煮 | 粉チーズ<br>38%脂肪（ルー）<br><br>牛乳                 | にんじん<br>人参・豆苗・ほうれん草・かぼちゃ（ルー）<br>ほうれん草 にんじん                       |    | 玉ねぎ にんにく<br>玉ねぎ・白菜・キャベツ（ルー）<br><br>キャベツ                    | 精白米 強化米<br>じゃがいも<br>小麦粉・山芋・砂糖・ショウ根・99%任・でん粉（ルー）<br>パン粉 小麦粉<br>三温糖 | 米油<br>油（ルー）<br>米油                    |                       | 863Kcal<br>27.0 g<br>26.5 g |
| 17 | 金 | ごはん<br>サバの味噌煮<br>けんちょう<br>オレンジ<br>牛乳                                      | サバ みそ<br>鶏肉 豆腐 油揚げ                        | <br><br>牛乳                                  | <div>山口県の郷土料理</div><br>にんじん 葉ねぎ                                  |    | 大根 ごぼう<br>オレンジ                                             | 精白米 強化米<br>砂糖 米粉<br>こんにゃく 三温糖                                     | 米油                                   |                       | 802Kcal<br>32.0 g<br>25.7 g |
| 20 | 月 | チキンライス<br>山口県産黒毛和牛コロッケ<br>卵とコーンのスープ<br>牛乳                                 | 鶏肉<br>牛肉<br>卵 ベーコン                        | <br><br>牛乳                                  | にんじん グリンピース<br>にんじん ほうれん草                                        |    | 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>とうもろこし 白菜 玉ねぎ                                | パン粉 じゃがいも                                                         | 米油<br>米油                             |                       | 711Kcal<br>27.0 g<br>22.6 g |
| 21 | 火 | ごはん<br>焼きシシャモ1尾<br>切干大根の甘酢和え<br>親子煮<br>牛乳                                 | <br><br>鶏肉 卵 凍り豆腐                         | シシャモ<br>牛乳                                  | にんじん 小松菜<br>にんじん さやえんどう                                          |    | 切干大根<br>玉ねぎ                                                | 精白米 強化米<br><br>三温糖<br>じゃがいも 三温糖                                   | 白ごま<br>米油                            |                       | 801Kcal<br>35.5 g<br>20.8 g |
| 22 | 水 | 県産パン<br>ボークビーンズ<br>大根サラダ<br>バナナ1本<br>牛乳                                   | 豚肉 大豆 オール豆<br>マグロ水煮                       | 脱脂粉乳<br><br>牛乳                              | にんじん<br>ほうれん草                                                    |    | 玉ねぎ<br>大根<br>バナナ                                           | コッペパン<br>じゃがいも 三温糖<br>三温糖                                         | 米油<br>白ごま 卵抜マヨネーズ                    |                       | 811Kcal<br>33.3 g<br>23.1 g |
| 23 | 木 | ごはん<br>メダイの竜田揚げ<br>きんぴらごぼう<br>豆腐汁<br>牛乳                                   | メダイ<br>豚肉<br>豆腐                           | <br><br>わかめ<br>牛乳                           | にんじん<br>にんじん 葉ねぎ                                                 |    | ごぼう<br>玉ねぎ えのきだけ                                           | 精白米 強化米<br>でん粉 上白糖<br>こんにゃく 三温糖                                   | 米油<br>白ごま ごま油                        | イワシ・サバ・カツオ（だし）        | 758Kcal<br>31.7 g<br>20.1 g |
| 24 | 金 | ごはん<br>シューマイ2個<br>もやしの中華和え<br>麻婆豆腐<br>牛乳                                  | 豚肉<br><br>豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 赤みそ                | <br><br>牛乳                                  | チンゲン菜<br>にんじん 葉ねぎ                                                |    | 玉ねぎ しょうが<br>もやし<br>玉ねぎ 白菜 干ししいたけ しょうが にんにく                 | 精白米 強化米<br>パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉<br>三温糖<br>三温糖 でん粉                       | 白ごま ごま油<br>米油 ごま油                    |                       | 818Kcal<br>32.8 g<br>25.7 g |
| 27 | 月 | 丸パン<br>フィッシュフライ<br>ポイルキャベツ<br>1食タルタルソース<br>ラビオリスープ<br>牛乳                  | タラ<br><br>大豆粉<br>ベーコン<br>豚肉（ラビオリ）         | 脱脂粉乳<br><br>牛乳                              | 赤ピーマン<br>にんじん ほうれん草 パセリ                                          |    | キャベツ<br>玉ねぎ レモン果汁 ビクルス りんご（ビクルス）<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ（ラビオリ）       | パン<br>パン粉 でん粉 米粉<br><br>砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉（ラビオリ）                  | 米油                                   |                       | 747Kcal<br>28.9 g<br>26.7 g |
| 28 | 火 | ごはん<br>八宝菜<br>春巻き<br>りんご<br>牛乳                                            | 豚肉 イカ うすら卵<br>豚肉                          | <br><br>牛乳                                  | にんじん さやえんどう<br>にんじん                                              |    | 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ<br>玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ<br>りんご                 | 精白米 強化米<br>でん粉<br>春雨 でん粉 小麦粉 砂糖                                   | 米油<br>米油                             |                       | 908Kcal<br>29.6 g<br>31.7 g |
| 29 | 水 | 県産黒糖パン<br>ビーンズシチュー<br>ひじきとツナのサラダ<br>1食チーズ<br>牛乳                           | 鶏肉 大豆<br>マグロ水煮                            | 脱脂粉乳<br>牛乳<br>38%脂肪（ルー）<br>ひじき<br>チーズ<br>牛乳 | にんじん パセリ<br>ほうれん草                                                |    | 玉ねぎ<br>白菜・キャベツ・玉ねぎ（ルー）<br>キャベツ                             | パン 黒糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 でん粉 砂糖（ルー）                                  | 米油<br>油（ルー）<br>卵抜マヨネーズ 白ごま           |                       | 829Kcal<br>31.1 g<br>32.7 g |
| 30 | 木 | ごはん<br>アジの塩焼き<br>ごま和え<br>おじゃかもち汁<br>牛乳                                    | アジ<br><br>麦みそ                             | <br><br>牛乳                                  | 小松菜 にんじん<br>にんじん 葉ねぎ                                             |    | もやし<br>大根 白菜 玉ねぎ                                           | 精白米 強化米<br><br>三温糖<br>じゃがいも・でん粉（団子）                               | 白ごま                                  | 片ロイワシ（だし）             | 700Kcal<br>27.5 g<br>13.4 g |
| 31 | 金 | パエリア<br>スペイン風オムレツ<br>スペイン風 にんにくスープ<br>牛乳                                  | タラ<br>鶏肉<br>卵 鶏肉<br>ベーコン                  | <div>スペイン料理</div><br>牛乳<br><br>牛乳           | にんじん さやいんげん<br>赤ピーマン・にんじん（パエリアの素）<br>ほうれん草<br>ほうれん草 にんじん トマト パセリ |    | 玉ねぎ<br>とうもろこし（パエリアの素）<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ にんにく                   | 精白米 強化米<br>砂糖（パエリアの素）<br>じゃがいも 砂糖<br>じゃがいも パン粉                    | オリーブ油<br>マーガリン（パエリアの素）<br>油<br>オリーブ油 | 魚醤・魚介エキス（パエリアの素）      | 700Kcal<br>23.3 g<br>23.3 g |

※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。 生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。