

平成31年度 6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	タンパク質 脂質
			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 凍り豆腐の煮物 切干大根の甘酢和え 牛乳	凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま		761 kcal 28.7 g 19.7 g
4	火	ごはん イワシのカリカリフライ 即席漬け 相性汁 果物ゼリー 牛乳	ベーコン 豆腐 白みそ	片ロイワシ 莖わかめ 牛乳	虫歯予防デー献立 人参 葉ねぎ	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご果汁 レモン果汁	精白米 強化米 じゃがいも 玄米でん粉 砂糖 砂糖(莖わかめ) さつまいも 砂糖	米油 ごま(莖わかめ)	片ロイワシ (だし)	820 kcal 29.3 g 20.4 g
5	水 平田なし	はちみつパン きのこチキンの クリームニョッキ 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン マグロ水煮	脱脂粉乳 牛乳 ミルク(ルー) 牛乳	人参 パセリ 小松菜	ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ 白菜・キャベツ・玉ねぎ(ルー) キャベツ レモン果汁	パン はちみつ じゃがいも・小麦粉(ニョッキ) 小麦粉・でん粉・砂糖(ルー) 三温糖	米油 油(ルー) 米油		832 kcal 30.1 g 28.6 g
6	木	ドライカレーごはん アンサンブルエッグ トマトのあっさり コンソメスープ 牛乳	豚肉 大豆 卵 ベーコン ベーコン	チーズ 牛乳	人参 トマト トマト さやいんげん	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 じゃがいも でん粉	バター 米油 油		707 kcal 24.1 g 22.2 g
7	金	ぎつねごはん(小) 天ぷらうどん(うどん) (白身魚の天ぷら) 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏肉 ホキ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	生姜 白菜	精白米 強化米 三温糖 うどん 小麦粉	白ごま 米油 米油 米油	サバ・イワシ・昆布 (だし)	776 kcal 31.8 g 26.4 g
10	月	県産パン 夏みかんジャム 秋吉台高原牛きんぴらコロッケ 水菜とひじきのゆず吉マリネ 卵スープ 牛乳	牛肉 ロースハム 卵 鶏肉	脱脂粉乳 ひじき 牛乳	人参 水菜 人参 葉ねぎ 小松菜	なつみかん ごぼう 大根 ゆずさち果汁 キャベツ 玉ねぎ きくらげ	パン 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉 三温糖 でん粉	米油 米油		810 kcal 30.1 g 29.7 g
11	火	ごはん 親子煮 磯香和え 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 スケソウダラ・エソ・タチウオ(きくらげ天)	のり 牛乳	人参 さやえんどう 小松菜 人参	地場産食材100%の日 玉ねぎ きくらげ(きくらげ天) キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖	米油 油(きくらげ天) 白ごま		744 kcal 28.5 g 19.3 g
12	水	県産パン 県産チキンウインナー2本 ポイルキャベツ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 大豆	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	パン 三温糖 でん粉 じゃがいも			721 kcal 30.8 g 26.4 g
13	木	ごはん 県産サバのみそ煮 ほうれん草の白和え 青菜のすまし汁 牛乳	さば 白みそ 豆腐 白みそ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参 葉ねぎ	地場産食材100%の日 生姜 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖	砂糖 白ごま	サバ・イワシ・昆布 (だし)	783 kcal 33.0 g 23.3 g
14	金	そぼろごはん(ごはん) (鶏そぼろ) 県産アジのつみれ汁 ゆず吉ゼリー 牛乳	鶏肉 アジ(つみれ) 豆腐 麦みそ 白みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	地場産食材100%の日 生姜 大根 白菜 生姜(つみれ) ゆずさち果汁	精白米 強化米 三温糖 でん粉(つみれ) 水あめ はちみつ	米油	片ロイワシ (だし)	816 kcal 32.7 g 20.2 g
17	月 通津なし	衣笠丼(ごはん) (衣笠丼の具) 水菜とささみの和え物 牛乳	油揚げ 卵 凍り豆腐 スケトウダラ・ホキ(ちくわ) 鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ 水菜 人参	玉ねぎ 京都府の郷土料理	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油		815 kcal 32.5 g 23.6 g
18	火	ゆかりごはん サンマの梅煮 もみうり 飛鳥汁 牛乳	サンマ 鶏肉 豆腐 白みそ	わかめ シラス干し 牛乳 牛乳	赤じそ 人参 葉ねぎ	梅肉 きゅうり 大根 えのきたけ ごぼう 生姜	精白米 強化米 砂糖 三温糖	白ごま	昆布(だし) 片ロイワシ (だし)	821 kcal 33.2 g 26.1 g
19	水	県産パン ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソースがけ チェスネチュカ 牛乳	鶏肉 豚肉(ハンバーグ) ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	パセリ 人参 ほうれん草 パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ(ハンバーグ) ぶなしめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	パン 砂糖 水あめ 三温糖 じゃがいも	バター オリーブ油		816 kcal 32.5 g 28.7 g
20	木	ごはん タチウオの塩焼き 小松菜のおひたし 野菜のうま煮 冷凍パイ 牛乳	タチウオ 鶏肉 生揚げ	シラス干し 昆布 牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ バインアップル	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油		862 kcal 34.1 g 28.2 g
21	金	ごはん うずら卵入りカレー ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏肉 うずら卵	粉チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ レモン果汁(卵抜マヨネーズ)	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉・砂糖・コーンスターチ(ルー)	米油 油(ルー) 卵抜マヨネーズ		787 kcal 24.1 g 23.9 g
24	月 川下・東なし	県産パン いちごジャム チキンのオープン焼き シュリエンヌスープ ミルメークコーヒー 牛乳	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ	いちご にんにく キャベツ 玉ねぎ	パン 水あめ 砂糖 砂糖 カラメル	オリーブ油		797 kcal 31.3 g 31.8 g
25	火	ごはん アジの照焼 たくわんあえ けんちょう 牛乳	アジ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	山口県の郷土料理 大根(たくわん) もやし 大根 ごぼう	精白米 強化米 三温糖 里芋 こんにゃく 三温糖	白ごま 米油		798 kcal 37.8 g 23.0 g
26	水 平田なし	県産黒糖パン サーモンのカレーソースがけ ABCスープ メロン 牛乳	サケ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ	白菜 とうもろこし メロン	パン 黒糖 でん粉 三温糖 マカロニ	米油		812 kcal 34.6 g 26.5 g
27	木	ごはん 韓国風肉じゃが ごま酢あえ 牛乳	豚肉 みそ・卵(焼肉のたれ) スケソウダラ・イトヨリダイ・エソ(さつま揚げ)	牛乳	人参 さやいんげん 人参	にんにく 玉ねぎ りんご(焼肉のたれ) きゅうり もやし	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉・砂糖(さつま揚げ) 三温糖	ごま油 白ごま 油(さつま揚げ) 白ごま		816 kcal 32.7 g 20.2 g
28	金 東なし	中華丼(ごはん) (中華丼の具) もやしの中華和え 牛乳	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 さやえんどう	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 キャベツ もやし	精白米 強化米 でん粉 三温糖	米油 白ごま ごま油		815 kcal 32.5 g 23.6 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。