

令和元年度 8・9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	エネルギー 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		
29 東1・2年なし	木	とりごぼうピラフ 野菜スープ みかんフルーツポンチ 牛乳	鶏肉 鶏肉(ウインナー)		人参 人参	ごぼう 玉ねぎ どうもろこし グリンピース 玉ねぎ キャベツ みかん缶 みかん果汁(ゼリー)	精白米 強化米 じゃがいも もち米・でん粉(白玉もち) 砂糖(ゼリー)	バター		868 kcal 23.6 g 17.8 g
30	金	親子丼 (ごはん) (親子丼の具) ごま酢和え 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ スクランゾダラ・イトヨリダイ・エリ(さつま揚げ)		人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 白ねぎ きゅうり もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉・砂糖(さつま揚げ) 三温糖	米油 油(さつま揚げ) 白ごま		771 kcal 34.1 g 20.5 g
2	月	セルフホットドック (コッペパン) (ウインナー) (ボイルキャベツ) 卵スープ 牛乳	鶏肉(ウインナー) 卵 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳		キャベツ キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 三温糖 でん粉			710 kcal 32.8 g 24.1 g
3	火	ごはん きくらげ佃煮 タコの唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 そうめん汁 牛乳	タコ 油揚げ	のり わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	きくらげ きゅうり なす 玉ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 水飴 でん粉 三温糖 そうめん 麩	米油	イワシ・サバ・カマツカ(だし) 昆布(だし)	707 kcal 24.7 g 15.5 g
4	水	ミルクパン サーモンフライ 春雨サラダ ハムと豆のスープ 牛乳	サケ 鶏肉 大豆 ロースハム	脱脂粉乳 牛乳	人参 バセリ	どうもろこし きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ にんにく	小麦粉 米粉 パン粉 小麦粉 春雨 三温糖	米油 ごま油		809 kcal 37.2 g 26.6 g
5	木	ごはん サバの味噌煮 たくあん和え とうがんのすまし汁 牛乳	サバ みそ 鶏肉 豆腐		ほうれん草 人参	大根(たくあん) もやし とうがん 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	精白米 強化米 砂糖 三温糖 でん粉	白ごま	イワシ・サバ・カマツカ(だし) 昆布(だし)	750 kcal 32.7 g 20.9 g
6	金	ごはん 韓国風肉じゃが 紅白なます 牛乳	豚肉 みそ・卵(焼肉のたれ) スクランゾダラ・イトヨリダイ・エリ(さつま揚げ)		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) 大根	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) 上白糖	ごま油 白ごま 油(さつま揚げ) 白ごま		730 kcal 25.1 g 15.4 g
9	月	ナン キーマカレー キャベツと鶏のごまサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 鶏肉	粉チーズ 牛乳	人参 トマト 人参	にんにく 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ	小麦粉 砂糖 小麦粉・砂糖(ルー)	米油 油(ルー) 白ごま ごま油		787 kcal 40.4 g 29.3 g
10	火	キムチチャーハン わかめスープ 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 ベーコン	わかめ 乳製品(杏仁豆腐) 牛乳	青ピーマン 葉ねぎ 人参 葉ねぎ	にんにく 白菜キムチ しょうが えのきたけ 玉ねぎ みかん缶 バインアップル缶	精白米 強化米 三温糖 水あめ・砂糖(杏仁豆腐)	米油 ごま油	魚醤	722 kcal 21.6 g 18.9 g
11	水	黒糖パン じゃーじゃー麺 ミニハンバーグ 海藻サラダ 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉 豚肉 マグロ水煮	脱脂粉乳 海藻 牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	小麦粉 米粉 黒砂糖 うどん 三温糖 でん粉 三温糖	米油 ごま油		809 kcal 36.2 g 23.7 g
12	木	さつまいもごはん メダイ竜田揚げ 団子汁 お月見ゼリー 牛乳	メダイ 鶏肉		人参 葉ねぎ	白菜 大根 干し椎茸 みかん果汁 ブルーベリー果汁 オレンジ	精白米 強化米 さつまいも でん粉 砂糖 もち米粉 でん粉 砂糖	黒ごま 米油 米油	イワシ・サバ・カマツカ(だし) 昆布(だし)	920 kcal 28.3 g 22.1 g
13 川下・東なし	金	ごはん スタミナ丼の具 ごま和え 冷凍みかん 牛乳	豚肉		人参 青ピーマン にも 人参	玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし キャベツ みかん	精白米 強化米 しらたき 三温糖 でん粉 三温糖	白ごま 米油 白ごま		760 kcal 28.4 g 16.8 g
18 岩国・岩国西 川下・通津・灘 なし	水	コッペパン マーマレード アンサンブルエッグ ひよこ豆とマカロニのサラダ ほうれん草とトマトのスープ 牛乳	卵 ベーコン ひよこ豆 マグロ水煮 ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 牛乳	人参 人参 ほうれん草 トマト	なつみかん みかん いよかん 玉ねぎ きゅうり どうもろこし 玉ねぎ にんにく	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 マカロニ 三温糖 じゃがいも	油 卵抜マヨネーズ オリーブ油		791 kcal 28.8 g 27.8 g
19 川下2年なし	木	ごはん 白身魚のチリソース 中華スープ オレンジ 牛乳	タラ 卵 鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ オレンジ	精白米 強化米 でん粉 三温糖 でん粉	米油		770 kcal 33.8 g 18.6 g
20 川下2年なし	金	そばろごはん (ごはん) (鶏そばろ) 秋野菜の煮物 おはぎ 牛乳	鶏肉 鶏肉 生揚げ 小豆		人参 人参 さやいんげん	しょうが れんこん ごぼう	精白米 強化米 三温糖 さつまいも 栗 こんにゃく 三温糖 もち米 砂糖 水飴	米油 米油		944 kcal 39.7 g 25.6 g
24	火	だきごみごはん シイラの照焼 じゃがいものそばろ煮 牛乳	鶏肉 油揚げ シイラ 鶏肉 生揚げ		人参 きぬさや 人参 さやいんげん	干し椎茸 しょうが 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 でん粉	米油 米油		906 kcal 40.3 g 32.1 g
25	水	コッペパン チリコンカーン 小松菜サラダ 牛乳	大豆 豚肉 鶏肉 マグロ水煮	脱脂粉乳 乳成分(チリミックス) 牛乳	人参 トマト トマト・パプリカ(チリミックス) 小松菜	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ レモン果汁	小麦粉 米粉 三温糖 小麦粉・砂糖・でん粉(チリミックス) 三温糖	米油 米油		768 kcal 37.5 g 26.1 g
26 岩国2年 岩国西2年 通津2年なし	木	ごはん サンマのごまがらめ 煮合い 秋のみそ汁 牛乳	サンマ 油揚げ 豆腐 油揚げ 麦みそ		人参 葉ねぎ	れんこん ごぼう 干し椎茸 大根 ぶなしめじ	精白米 強化米 でん粉 三温糖 黒砂糖 しらたき 三温糖 さつまいも	米油 白ごま 米油	ホロイワシ(だし)	912 kcal 32.4 g 31.7 g
27 岩国2年 岩国西2年 通津2年なし	金	ごはん 麻婆豆腐 中華和え 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ		人参 葉ねぎ ほうれん草 人参	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 にんにく しょうが もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油		771 kcal 32.3 g 22.9 g
30 平田なし	月	コッペパン ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ 牛乳	豚肉 大豆 マグロ水煮	脱脂粉乳 ひじき 牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ	小麦粉 米粉 じゃがいも 三温糖	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま		797 kcal 34.6 g 24.7 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。