

令和元年度 10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		
1	火	栗ごはん 秋のクリームシチュー れんこんサラダ 牛乳	豚肉 ロースハム	牛乳 ミルク(ルー) 牛乳	人参 パセリ 人参	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜・キャベツ・玉ねぎ(ルー) れんこん	精白米 強化米 栗 さつまいも 小麦粉・でん粉・砂糖(ルー)	黒ごま 米油 油(ルー) 卵抜マヨネーズ 白ごま		828 kcal 25.3 g 26.0 g
平田中職場体験生の献立「秋をいかした、季節献立」										
2	水	コロッケバーガー(丸パン) (里芋コロッケ) (ボイルキャベツ) (1食ソース) ミートボールのスープ 牛乳	鶏肉 豚肉・鶏肉(ミートボール)	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト 人参 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも でん粉(ミートボール)	米油 油 油		739 kcal 28.6 g 24.5 g
3	木	豚丼(ごはん) (豚丼の具) おかか和え 牛乳	豚肉 スケトウタラ・ホキ(ちくわ) カツオ節	牛乳	人参 さやいんげん ほうれん草 人参	ごぼう 玉ねぎ しょうが 白菜	精白米 強化米 しらたき 三温糖 三温糖	米油		712 kcal 29.4 g 15.4 g
4	金	鶏飯(ごはん) (鶏飯の具) (鶏飯の汁) がね 牛乳	鶏肉 卵 鹿児島県の郷土料理	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ 人参 かぼちゃ	干し椎茸 大根(たくあん) しょうが ごぼう	精白米 強化米 三温糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	米油 油	カツオ節エキス(卵)	719 kcal 25.6 g 18.0 g
7	月	コッペパン ペンネのボロネーゼ ミルファンティ 牛乳	牛肉 ベーコン 卵	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 トマト 人参 パセリ	玉ねぎ グリンピース にんにく 玉ねぎ	小麦粉 米粉 マカロニ 三温糖 じゃがいも パン粉	オリーブ油		881 kcal 33.9 g 28.5 g
8	火	ごはん ホイコーロー ぎょうざスープ りんご 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉・豚肉(水餃子)	牛乳	人参 ピーマン 人参 葉ねぎ ねぎ(水餃子)	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 キャベツ・しょうが(水餃子) りんご	精白米 強化米 三温糖 小麦粉(水餃子)	米油 ごま油 ごま油 ごま油(水餃子)		756 kcal 26.3 g 17.3 g
9	水	コッペパン 鶏とさつまいものケチャップ煮 ごぼうサラダ 牛乳	鶏肉 マグロ水煮	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース ごぼう きゅうり	小麦粉 米粉 さつまいも マカロニ 三温糖 三温糖	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ		813 kcal 29.7 g 28.0 g
10	木	ギャロットピラフ スペイン風オムレツ 豆乳スープ ブルーベリーゼリー 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン 豆乳 目に良い献立	牛乳	人参 赤ピーマン 人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ グリンピース とうもろこし 白菜 玉ねぎ とうもろこし ブルーベリー果汁	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ グラニュー糖	油 油 米油	白身魚エキス だし汁	774 kcal 22.5 g 20.8 g
11	金	ごはん サバのごま衣焼き 磯香和え おじゃがもち汁 牛乳	サバ 豆腐 油揚げ 麦みそ	のり わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 大根 白菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 じゃがいも・でん粉(おじゃがもち)	ごま 白ごま	片ロイワシ(だし)	805 kcal 35.6 g 21.6 g
15	火	ごはん サンマの塩焼き ごま和え 豚汁 牛乳	サンマ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	もやし 白菜 ごぼう 大根 しょうが	精白米 強化米 三温糖 こんにゃく	白ごま		785 kcal 30.7 g 25.5 g
16	水	はちみつパン 揚げ魚のレモン風味 ポテトスープ ぶどうゼリー 牛乳	タラ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ	レモン果汁 玉ねぎ ぶなしめじ ぶどう果汁	小麦粉 米粉 はちみつ 三温糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油		789 kcal 29.2 g 24.3 g
17	木	ごはん ホークカレー 海藻サラダ 牛乳	豚肉 マグロ水煮	チーズ 海藻 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	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) 三温糖	米油 油(ルー) ごま油		783 kcal 26.9 g 20.3 g
18	金	ごはん 納豆みそ 筑前煮 ほうれん草のおひたし 牛乳	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉	集中力アップ献立		葉ねぎ れんこん ごぼう 干し椎茸 キャベツ	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 白ごま		758 kcal 29.0 g 18.7 g
21	月	わかめごはん(小) 肉うどん たくあん和え 牛乳	牛肉 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 大根(たくあん) もやし	精白米 強化米 砂糖 うどん 三温糖 三温糖	米油 白ごま ごま油	フバ・イワシ・カツオ(缶) 昆布(だし)	724 kcal 27.4 g 17.8 g
23	水	コッペパン 魚のマヨネーズ焼き かぼちゃのポタージュ 牛乳	カレイ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳(ルー) 牛乳	パセリ かぼちゃ 人参	玉ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ(ルー)	小麦粉 米粉 小麦粉(ルー)	卵抜マヨネーズ 油(ルー)		773 kcal 32.9 g 26.7 g
24	木	ごはん のり佃煮 イワシのみりん干し 切干大根の煮物 豆腐汁 牛乳	イワシ スケソウタラ・イトヨリ・エソ(さつま揚げ) 豆腐	のり わかめ 牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 水あめ 砂糖 ぶどう糖 コーンスターチ 三温糖	米油	カツオエキス 昆布(だし)	748 kcal 35.1 g 17.2 g
25	金	ナシゴレン 春巻 フォーガー 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉	インドネシア・ベトナム料理	人参 ピーマン 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく レモン果汁 玉ねぎ キャベツ しょうが 椎茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし きくらげ	精白米 強化米 三温糖 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 米・でん粉(フォー)	米油 米油 油 ごま油		794 kcal 24.0 g 28.3 g
28	月	ごはん シシャモフライ2尾 ほうれん草の白和え 里芋のみそ汁 牛乳	豆腐 白みそ 油揚げ 麦みそ	シシャモ 牛乳	ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	大根 えのきたけ ぶなしめじ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 三温糖 里芋	米油 白ごま	片ロイワシ(だし)	870 kcal 33.2 g 27.0 g
29	火	かきまぜ イワシの梅煮 僧兵汁 牛乳	凍り豆腐 卵 イワシ 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳	人参 さやえんどう 人参 葉ねぎ	干し椎茸 たけのこ しそ 梅肉 ごぼう 白菜 大根 にんにく	精白米 強化米 三温糖 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	和歌山県の郷土料理		744 kcal 29.1 g 17.8 g
30	水	コッペパン チーズハンバーグ ミネストローネ 牛乳	鶏肉・豚肉・大豆(ハンバーグ) ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	トマト(ソース) 人参 パセリ トマト	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが・にんにく・玉ねぎ(ソース) 玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも(ハンバーグ) 小麦粉・砂糖(ソース) じゃがいも	油(ハンバーグ) オリーブ油		780 kcal 30.8 g 29.9 g
岩国西中学校1年生が考えた献立「洋風栄養献立」										
31	木	チキンライス かぼちゃのひき肉フライ マカロニスープ かぼちゃプリン 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 グリンピース かぼちゃ 人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	精白米 強化米 でん粉 パン粉 小麦粉 マカロニ グラニュー糖 砂糖 でん粉	米油 米油 油		881 kcal 28.0 g 27.9 g
ハロウィン献立										

※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。