

令和元年度 11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	たんぱく質 脂質
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	コムチェン チキンのレモン風味 ビーフン五目汁 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 豚肉	ベトナムの料理	葉ねぎ チンゲン菜 人参 葉ねぎ	にんにく しょうが レモン果汁 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	精白米 強化米 でん粉 三温糖 ビーフン	米油 ごま油 米油	魚醤 だし汁	752 kcal 33.8 g 22.1 g
5	火	ゆかりごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 大根のしょうが汁 牛乳	豚肉 生揚げ 麦みそ 鶏肉		人参 青ピーマン ほうれんそう	赤しそ しょうが キャベツ しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 三温糖	米油		705 kcal 30.3 g 18.3 g
6	水	黒糖パン きのこサケのクリームシチュー (シチュールウ) れんこんサラダ 1食チーズ 牛乳	サケ ちくわ(タラ・ホキ)	脱脂粉乳 牛乳 ミルク チーズ 牛乳	人参 ほうれんそう 人参	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ れんこん	小麦粉 米粉 黒砂糖 里芋 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油 卵坂マヨネーズ		870 kcal 33.7 g 31.0 g
7	木	ごはん チキンチキンれんこん 豚汁 みかん 牛乳	鶏肉 豚肉 豆腐 麦みそ		人参 葉ねぎ 平田中学校1年1組が考えた献立 「旬の食材さんだん給食」	れんこん 枝豆 ごぼう 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 でん粉 三温糖 さつまいも	米油		853 kcal 33.0 g 19.5 g
8 岩国西なし 合唱祭のため 給食なしの クラスあり	金	ごはん サンマのかぼすレモン煮 きんぴらごぼう 相性汁 牛乳	サンマ 豚肉 ベーコン 豆腐 白みそ		人参 人参 葉ねぎ	かぼす レモン ごぼう 玉ねぎ いい歯の日 「かみかみ献立」	精白米 強化米 砂糖 でん粉 こんにゃく 三温糖 さつまいも	白ごま ごま油	片ロイワシ(だし)	882 kcal 30.0 g 27.3 g
11 岩国西なし	月	コッペパン ぼんかんジャム 県産アジのソースがらめ 野菜スープ (チキンボール) 牛乳	アジ	脱脂粉乳	地場産給食週間 11日～15日 地場産食材100%の日	ぼんかん 玉ねぎ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 でん粉 三温糖	米油		756 kcal 33.2 g 24.9 g
12	火	ごはん のり佃煮 県産シイラの照焼 ゆずきち和え ハモつみれ汁 (ハモつみれ) 牛乳	シイラ マグロ水煮 豆腐 スケソウダラ ハモ	のり	小松菜 人参 人参 ほうれんそう 葉ねぎ	キャベツ ゆずきち果汁 大根 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 水あめ 砂糖 砂糖 三温糖 でん粉 砂糖	米油 菜種油	カツオ・昆布(だし) サバ・イワシ・昆布(だし)	708 kcal 35.7 g 14.1 g
13	水	セルフチキンカツバーガー (丸パン) (県産チキンカツ) (ボイルキャベツ) 卵スープ 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 鶏肉	脱脂粉乳	人参 葉ねぎ チンゲン菜	キャベツ キャベツ きくらげ	小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 三温糖 でん粉	米油		771 kcal 36.5 g 28.3 g
14 麻里布なし 東2年なし	木	そぼろごはん (ごはん) (そぼろ) みそ汁 みかん 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	地場産食材100%の日	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 みかん	精白米 強化米 三温糖	米油	片ロイワシ(だし)	787 kcal 32.7 g 20.2 g
15 東2年なし	金	ごはん 親子煮 (きくらげ天) 白和え 牛乳	鶏肉 卵 スケソウダラ エソ タチウオ 豆腐 白みそ	地場産食材100%の日	人参 さやいんげん ほうれんそう 人参	玉ねぎ きくらげ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 三温糖	米油 菜種油 白ごま		790 kcal 34.0 g 19.7 g
18 岩国・東・灘なし	月	ごはん チキンと大豆のカレー (カレールウ) 野菜のごまドレッシング 牛乳	鶏肉 大豆	チーズ	人参 ほうれんそう	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 キャベツ 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 でん粉 さつまいも 三温糖	米油 油 白ごま 米油		824 kcal 28.9 g 23.2 g
19 岩国西1年なし	火	ごはん 五目厚焼玉子 即席漬け おおひら 牛乳	卵 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	やまぐち郷土料理の日	人参 人参	グリンピース とうもろこし たくのこ しいたけ きゅうり キャベツ れんこん ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 でん粉 砂糖 砂糖 こんにゃく 里芋 三温糖	ごま 米油	だし汁	761 kcal 30.8 g 20.7 g
20	水	はちみつパン イタリアンスパゲッティ キャベツとチーズのサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 はちみつ スパゲッティ 三温糖	米油 卵坂マヨネーズ		853 kcal 32.0 g 29.4 g
21	木	かてめし アジの塩焼き つみっこ ヨーグルト 牛乳	油揚げ アジ 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	人参 さやえんどう 人参	大根 ごぼう 干し椎茸 れんこん 白ねぎ ぶなしめじ	精白米 強化米 三温糖	米油	片ロイワシ(だし)	760 kcal 34.1 g 18.0 g
22	金	ごはん 春雨入り麻婆豆腐 もやし中華和え 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ ハム		人参 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	精白米 強化米 春雨 三温糖 でん粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油		791 kcal 30.8 g 24.3 g
25 東なし	月	コッペパン いちごジャム ささみフライ カツオ節サラダ ラビオリスープ (ラビオリ) 牛乳	鶏肉 ハム カツオ節 ベーコン 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 塩昆布 牛乳	人参 人参 パセリ	いちご キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 米油		865 kcal 34.0 g 28.3 g
26	火	ごはん イワシのしょうが煮 大根と水菜の和え物 いもたき 牛乳	イワシ 鶏肉 油揚げ	愛媛県の郷土料理	水菜 人参	しょうが 大根 ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 三温糖 里芋 こんにゃく 白玉(もち米粉・でん粉)	白ごま 米油	サバ・イワシ(だし)	854 kcal 32.6 g 20.5 g
27 平田なし	水	コッペパン 豆とシーフードのチャウダー (シチュールウ) ポテトサラダ 牛乳	タラ 大豆 白花生 ハム	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	小麦粉 米粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 卵坂マヨネーズ		754 kcal 31.1 g 25.5 g
28	木	ごはん キムチ鍋 (ミートボール) (水餃子) かぶの甘酢和え 牛乳	豚肉 豆腐 麦みそ 赤みそ 鶏肉 豚肉 豚肉 鶏肉 油揚げ		人参 なら ねぎ 人参	白菜キムチ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ しょうが かぶ	精白米 強化米 春雨 でん粉 小麦粉 三温糖	魚醤 昆布(だし) ごま油 白ごま		802 kcal 31.2 g 21.0 g
29	金	たきこみごはん サバのみそ煮 小松菜とほうれんそうの和え物 里芋のけんちん汁 りんごゼリー 牛乳	鶏肉 サバ みそ 豆腐	シラス干し 牛乳	人参 小松菜 ほうれんそう 人参 葉ねぎ 平田中学校1年3組が考えた献立 「寒さに負けないばかばか給食」	ぶなしめじ 干し椎茸 ごぼう だけのこ 玉ねぎ りんご	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 砂糖 米粉 三温糖 里芋 でん粉 水あめ	米油 白ごま	片ロイワシ(だし)	814 kcal 32.5 g 25.1 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。