

令和元年度 12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 たんぱく質 脂質
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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		
2	月	ごはん のり佃煮 ちくわの磯辺揚げ おでん (ひじき天) おひたし 牛乳	カツオ 煮干し タラ グチ 鶏肉 生揚げ うすら卵 タイ アジ タラ	のり ひじき アオサ ひじき 牛乳		大根 もやし	精白米 強化米 水あめ 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく 三温糖 砂糖 でん粉 三温糖	米油 なたね油	だし(サバ・イワシ カツオ・昆布) 魚醤	870 kcal 34.5 g 28.5 g
3	火	ごはん 厚揚げの中華炒め 春雨スープ りんご 牛乳	生揚げ 豚肉 赤みそ ハム		チンゲン菜 人参 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 りんご	精白米 強化米 三温糖 春雨	ごま油 米油 ごま油		726 kcal 24.1 g 18.3 g
4	水 灘3年なし	コッペパン サケと白菜のシチュー (シチュールウ) ひじきとツナのサラダ 牛乳	サケ マグロ水煮	脱脂粉乳 牛乳 ミルク ひじき 牛乳	人参 小松菜	白菜 ぶなしめじ はなっこりー 白菜 キャベツ 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油 卵抜マヨネーズ 白ごま		762 kcal 32.1 g 28.1 g
5	木 灘3年なし	ごはん イワシのアングレーズ 塩昆布和え のっぺい汁 牛乳	イワシ		小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根 干し椎茸	精白米 強化米 でん粉 三温糖 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉	米油	だし(サバ・イワシ カツオ・昆布)	753 kcal 28.8 g 21.3 g
6	金 灘3年なし	ごはん 厚焼き玉子 すきやき ごま酢和え 牛乳	卵 豚肉 豆腐		人参 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ 白ねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖 でん粉 しらたき 三温糖 三温糖	米油 白ごま	だし汁	742 kcal 30.5 g 20.9 g
9	月	コッペパン パンネのクリーム煮 (シチュールウ) ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 人参 パセリ トマト	玉ねぎ グリンピース 白菜 キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 米粉 マカロニ 三温糖 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油		810 kcal 30.7 g 27.7 g
10	火	ごはん シューマイ 2個 チャプチェ わかめスープ 牛乳	豚肉 豚肉 ベーコン		人参 にら 人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが えのきたけ 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 でん粉 春雨 三温糖	白ごま ごま油		758 kcal 27.8 g 20.9 g
11	水 麻里布2年なし	セルフツナドッグ(コッペパン) (ツナドッグの具) ブロッコリーサラダ かぶとベーコンのスープ 牛乳	マグロ水煮 ハム ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ かぶ 白菜	小麦粉 米粉	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま		738 kcal 30.1 g 29.5 g
12	木 麻里布2年なし	ごはん イワシの梅煮 三色和え おくずかけ 牛乳	イワシ 油揚げ 豆腐	宮城県 の郷土料理		梅 キャベツ ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 でん粉 三温糖 里芋 こんにゃく 麩 そうめん でん粉			722 kcal 27.1 g 18.1 g
13	金	ごはん チキンカレー (カレールウ) れんこんチップスサラダ 牛乳	鶏肉 ハム	チーズ 牛乳	人参 水菜	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ れんこん 大根 ゆずきち	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 米油		825 kcal 23.8 g 25.8 g
16	月	ごはん ビーフストロガノフ (デミグラスソース) オリビエサラダ (いり卵) 牛乳	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	生クリーム 牛乳	人参 トマト トマト 人参 人参	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり	精白米 強化米 三温糖 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 卵抜マヨネーズ	だし汁	770 kcal 25.2 g 24.5 g
17	火	ごはん ワカサギフリッター 2尾 いも煮 おかか和え 牛乳	牛肉 生揚げ カツオ節	ワカサギ 牛乳	人参 ほうれんそう 人参	ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ 白菜	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 でん粉 こんにゃく 里芋 三温糖 三温糖	米油		721 kcal 25.5 g 18.4 g
18	水	コッペパン オムレツ マカロニのトマト煮 野菜のごまサラダ 牛乳	卵 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま 米油	だし汁	792 kcal 34.1 g 26.9 g
19	木	菜めし(小) きつねうどん ひじきの炒め煮 牛乳	カツオ節 油揚げ 鶏肉 大豆		広島菜 京菜 大根葉 人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん	白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 うどん 三温糖 三温糖	 米油	だし(サバ・イワシ カツオ・昆布)	734 kcal 29.8 g 18.2 g
20	金	ピラフ 照り焼きチキン ポトフ クリスマスデザート 牛乳	ベーコン 鶏肉 ウィンナー 豆乳		人参 人参 パセリ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし 玉ねぎ かぶ キャベツ	精白米 強化米 砂糖 水あめ じゃがいも 米粉 砂糖	バター 米油 油	ココア	815 kcal 26.8 g 25.9 g
23	月	ごはん サバの塩焼き 岩国赤大根の甘酢和え かぼちゃ団子のみそ汁 (かぼちゃ団子) 牛乳	サバ 油揚げ 麦みそ	冬至献立		人参 人参 葉ねぎ	岩国赤大根 白菜 ぶなしめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 かぼちゃ じゃがいも でん粉	白ごま 片ロイワシ(だし)	772 kcal 30.7 g 18.2 g
24	火 岩国西・川下 通津・東 麻里布・灘 平田なし	コッペパン ミートボールシチュー (ブラウンルウ) (ミートボール) ゴマネーズサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉 ハム	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 でん粉 水あめ マカロニ	油 白ごま 卵抜マヨネーズ		814 kcal 29.4 g 29.1 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。