

令和元年度 1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		
8	水	ごはん ブリの照焼 紅白なます もずくのすまし汁 お正月献立 牛乳	ブリ 卵 豆腐	もずく 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 でん粉		だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	739 kcal 31.9 g 20.9 g
9	木	ごはん かぼちゃと豆のチキンカレー (カレールウ) キャベツとツナのマヨ和え 牛乳	鶏肉 大豆 マグロ水煮	チーズ 牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	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 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも	米油 油 卵抜マヨネーズ		795 kcal 27.0 g 23.7 g
10	金	ごはん のり佃煮 焼きシシャモ 小松菜のおかか和え 雑煮 鏡開き献立 牛乳	カツオ節 鶏肉	のり シシャモ 牛乳	小松菜 人参 小松菜	もやし 白菜 大根	精白米 強化米 水あめ 砂糖 白玉		カツオエキス だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	812 kcal 27.2 g 15.2 g
14	火	ごはん 揚げギョウザ2個 もやしの中華和え 春雨入り麻婆豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ	 牛乳	にら ほうれんそう 人参 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 しょうが にんにく	精白米 強化米 小麦粉 三温糖 春雨 三温糖 でん粉	ごま油 米油 白ごま ごま油 米油 ごま油		872 kcal 31.4 g 29.7 g
15	水	はちみつパン ボークシチュー (シチュールウ) ゴマネースサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 ハム	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	人参 人参	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	小麦粉 米粉 はちみつ じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	油 白ごま 卵抜マヨネーズ		865 kcal 33.3 g 28.9 g
16	木	ごはん イワシのカリカリフライ ほうれん草の和え物 豚汁 牛乳	イワシ 豚肉 豆腐 麦みそ	のり 牛乳	ほうれんそう 人参 人参 葉ねぎ	しょうが もやし 白菜 ごぼう 大根 しょうが	精白米 強化米 でん粉 砂糖	米油		775 kcal 28.5 g 23.5 g
17	金	わかめごはん(小) キャベツ入り平つくね ちゃんこうどん りんご 牛乳	鶏肉 カツオ節 鶏肉 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	キャベツ 大根 白菜 りんご	精白米 強化米 でん粉 砂糖 うどん		魚介エキス だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	800 kcal 26.1 g 22.5 g
20	月	コッペパン 県産ブルーベリージャム 山口県産黒毛和牛コロッケ 大根と水菜のサラダ 白菜と卵のスープ 牛乳	牛肉 マグロ水煮 卵 鶏肉	脱脂粉乳 地場産給食週間20日(月)～24日(金) 牛乳	人参 小松菜 人参	ブルーベリー 玉ねぎ 大根 水菜 白菜	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも パン粉 三温糖	米油 卵抜マヨネーズ		708 kcal 31.4 g 24.2 g
21	火	ごはん 県産シイラの塩焼き はすのさんばい 鶏団子汁 (鶏団子) 牛乳	シイラ 油揚げ 豆腐 白みそ 麦みそ 鶏肉 豚肉	 牛乳	人参 人参 小松菜	れんこん 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 パン粉 砂糖 でん粉	白ごま 油	だし(片ロイワシ)	756 kcal 35.1 g 18.1 g
22	水	コッペパン 県産プレーンオムレツ 冬野菜のホワイトスープ 牛乳	卵 ベーコン 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜	小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油		709 kcal 28.5 g 26.3 g
23	木	そばろごはん (ごはん) (鶏そばろ) ハモつみれ汁 (ハモつみれ) 小野茶ムース 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ スケソウダラ ハモ	 牛乳 練乳 脱脂粉乳 牛乳	人参 人参 葉ねぎ 人参 ほうれんそう	しょうが 大根 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ	米油 油 油	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ) 茶	799 kcal 33.6 g 23.2 g
24	金	ごはん クジラのノルウェー風 かきたま汁 鮭料理 牛乳	クジラ 卵 豆腐	 牛乳	人参 人参 ほうれんそう	れんこん グリンピース 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 でん粉 三温糖 でん粉	米油	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	841 kcal 33.8 g 24.1 g
27	月	コッペパン チキンシュニッテル レモンサラダ カルトッフェルズッペ 牛乳	鶏肉 マグロ水煮 ベーコン	脱脂粉乳 ドイツの料理 牛乳	人参 小松菜 人参 ブロッコリー	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ	小麦粉 米粉 パン粉 小麦粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	米油		714 kcal 30.5 g 22.9 g
28	火	ごはん 和風さんびら包み焼き やっちゃら 団子入りきのこ汁 牛乳	鶏肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	富山県の料理 海藻 牛乳	人参 人参 人参 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう しょうが かぶ 白菜 大根 ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 春雨 三温糖 白玉	油 ごま	だし(イワシ・サバ・カツオ)	793 kcal 25.7 g 16.1 g
29	水	チョリパン (コッペパン) (チキンウインナー) ボイルキャベツ ロクロ (ミートボール) 牛乳	鶏肉 白いんげん豆 鶏肉 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 アルゼンチンの料理 牛乳	人参 かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ	小麦粉 米粉 三温糖 でん粉 でん粉	油 油		762 kcal 31.2 g 28.0 g
30	木	ごはん サンマのしょうが煮 かけ和え うったち汁 牛乳	サンマ マグロ水煮 白みそ 豚肉	佐賀県の料理 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	しょうが 大根 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 砂糖 三温糖 すいとん(小麦粉) 里芋	白ごま 米油		822 kcal 29.8 g 23.4 g
31	金	ゆかりごはん みそ肉じゃが 海藻サラダ 1食チーズ 牛乳	豚肉 麦みそ マグロ水煮	海藻 チーズ 牛乳	人参 さやいんげん	赤しそ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖 三温糖	ごま油		763 kcal 28.9 g 17.8 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。