

令和元年度 2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		
3	月	ごはん イワシの梅煮 塩昆布和え 冬野菜のみそ汁 節分豆 牛乳	イワシ 節分献立 豆腐 油揚げ 麦みそ 大豆	塩昆布 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	梅肉 キャベツ 大根 えのきたけ 白菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 里芋 砂糖		だし(片ロイワシ)	748 kcal 31.3 g 21.6 g
4	火	ごはん 高野豆腐の卵とし れんこんのごまマヨ和え 牛乳	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ 水菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 れんこん	精白米 強化米 三温糖	米油 卵抜マヨネース 白ごま		793 kcal 29.2 g 26.4 g
5	水	コッペパン クリームシチュー (シチュールウ) ひじきと大豆のサラダ 牛乳	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 ミルク ひじき 牛乳	人参 水菜	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 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 卵抜マヨネース 白ごま		816 kcal 30.3 g 32.5 g
6	木	ごはん シューマイ2個 れんこん入り麻婆豆腐 中華和え 牛乳	豚肉 豆腐 豚肉 赤みそ ハム	牛乳	人参 葉ねぎ ほうれんそう 人参	玉ねぎ しょうが れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	精白米 強化米 パン粉 でん粉 小麦粉 三温糖 でん粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油		840 kcal 33.7 g 25.9 g
7	金	ごはん 鶏の竜田揚げ キャベツの野沢菜漬け和え 大平(おおびら)汁 牛乳	鶏肉 鶏肉	牛乳	人参 野沢菜漬 人参 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ 干し椎茸	精白米 強化米 でん粉 里芋 しらたき	米油 白ごま ごま油	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	747 kcal 29.0 g 22.3 g
10	月	ごはん みそだれおでん (さつま揚げ) 小松菜のごま和え みかん 牛乳	鶏肉 うすら卵 生揚げ 白みそ 赤みそ スケソウダラ イトヨリダイ エソ	牛乳	福岡県の郷土献立 小松菜 人参	大根 しょうが にんにく もやし みかん	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 でん粉 砂糖 三温糖	油 白ごま	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	777 kcal 29.2 g 20.9 g
12	水	リッチパン 豚ヒレカツ 白菜サラダ きのこのクリームスープ (シチュールウ) 牛乳	卵 豚肉 大豆粉 マグロ水煮	脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳 ミルク 牛乳	ポーランドの料理 人参 人参 パセリ	白菜 レモン果汁 ぶなしめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 パン粉 三温糖 小麦粉 でん粉 砂糖	マーガリン 米油 米油 油		741 kcal 31.2 g 29.4 g
13	木	ごはん サバのみそ煮 ゆずきち和え けんちょう 牛乳	サバ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	白菜 ゆずきち 大根	精白米 強化米 砂糖 米粉 三温糖 三温糖	米油		794 kcal 33.0 g 24.8 g
14	金	ごはん 冬野菜カレー (カレールウ) ツナと野菜のサラダ 牛乳	豚肉 マグロ水煮	粉チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー 水菜	玉ねぎ れんこん にんにく しめじ 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	米油 油 卵抜マヨネース		840 kcal 28.5 g 25.7 g
17	月	チーズ玉子サンド(丸パン) (サンド用薄焼玉子) (スライスチーズ) ミートボールのトマトスープ (ミートボール) フルーツミックス 牛乳	卵 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 でん粉	オリーブ油		757 kcal 31.5 g 27.8 g
18	火	ごはん クジラの竜田揚げ ひじきの炒め煮 豆腐のごま汁 牛乳	クジラ 大豆 豆腐 油揚げ 麦みそ	ひじき わかめ 牛乳	人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖	米油 米油 白ごま	だし(片ロイワシ)	778 kcal 35.3 g 22.5 g
19	水	コッペパン カレイのピザ焼き (ピザソース) マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	カレイ ベーコン	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	青ピーマン トマト ブロッコリー 人参 人参 パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく とうもろこし 白菜 玉ねぎ	小麦粉 米粉 コーンスターチ ぶどう糖 マカロニ	オリーブ油 油 卵抜マヨネース		811 kcal 36.8 g 31.4 g
20	木	ごはん うま煮 のりごま和え ほんかん 牛乳	鶏肉 生揚げ	のり 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ もやし ほんかん	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油 ごま油 白ごま		754 kcal 25.6 g 19.1 g
21	金	ごはん チキンチキンごぼう さつま汁 牛乳	鶏肉 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう 枝豆 大根	精白米 強化米 でん粉 三温糖 さつまいも こんにゃく	米油	だし(片ロイワシ)	803 kcal 32.8 g 20.0 g
25	火	ごはん サバの西京焼き ごま酢和え かきたま汁 牛乳	サバ みそ 卵 豆腐	わかめ 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 砂糖 三温糖 でん粉	白ごま	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	786 kcal 31.8 g 27.1 g
26	水	きなこパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 牛乳	きなこ 豚肉 大豆 マグロ水煮	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参 水菜	玉ねぎ ごぼう	小麦粉 米粉 上白糖 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 米油 白ごま 卵抜マヨネース		773 kcal 31.2 g 31.1 g
27	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 石狩汁 牛乳	豆腐 鶏肉 カツオ節 サケ 麦みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 大根 キャベツ 白ねぎ しょうが	精白米 強化米 でん粉 じゃがいも	米油	だし(昆布)	736 kcal 31.0 g 14.8 g
28	金	ごはん 酢鶏 中華スープ みかん 牛乳	鶏肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 青ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 でん粉 三温糖 でん粉	米油		782 kcal 32.8 g 20.5 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。