

令和2年度 4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		
9	木	ごはん チキンカレー (カレールウ) ツナと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ キャベツ きゅうり	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 卵抜マヨネーズ		825 kcal 25.5 g 26.8 g
10	金	ちらしずし 若鶏の唐揚げ すまし汁 お祝いクレープ 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳	入学・進級お祝い献立 わかめ 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	たけのこ これんこん かんぴょう 干し椎茸 しょうが 玉ねぎ えのきたけ たけのこ いちご果汁	精白米 強化米 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ 砂糖 米粉 砂糖 水あめ	米油 油	昆布エキス 鰹節エキス だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	840 kcal 30.5 g 30.6 g
13	月	コッペパン いちごジャム クリームシチュー (シチュールウ) アンサンブルエッグ 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 ミルク チーズ 牛乳 牛乳	人参 小松菜 人参	いちご 玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 白菜 キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり レモン果汁	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖	米油 油 油 米油		890 kcal 32.2 g 33.0 g
14	火	ごはん さわらの照焼 菜の花和え じゃがいものみそ汁 牛乳	さわら 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	トマト 菜の花 人参 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 じゃがいも	白ごま	だし(片ロイワシ)	811 kcal 35.7 g 23.5 g
15	水	黒糖パン サーモンフライ ゴマネーズサラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳	さけ ハム ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 黒砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ		879 kcal 32.3 g 34.5 g
16	木	ごはん 麻婆豆腐 シューマイ2個 中華和え 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ 豚肉 ハム	中国の料理 牛乳	人参 葉ねぎ ほうれんそう 人参	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 玉ねぎ しょうが もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 パン粉 でん粉 小麦粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油		841 kcal 35.0 g 27.2 g
17	金	ごはん うま煮 ほうれん草の白和え オレンジ 牛乳	鶏肉 生揚げ 豆腐 白みそ	牛乳	人参 さやいんげん ほうれんそう 人参	玉ねぎ オレンジ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 三温糖	米油 白ごま		804 kcal 28.7 g 21.5 g
20	月	ごはん 厚揚げの中華炒め 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	生揚げ 豚肉 赤みそ ベーコン 豆乳	牛乳	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 キャベツ もも あんず りんご	精白米 強化米 三温糖 春雨	ごま油 米油 ごま油		756 kcal 23.6 g 21.2 g
21	火	ごはん いわしのアングレーズ 即席漬け けんちん汁 牛乳	いわし 豆腐 鶏肉	茎わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	精白米 強化米 でん粉 三温糖 パン粉 砂糖 さといも	米油 ごま 米油	だし(片ロイワシ)	788 kcal 33.3 g 21.9 g
22	水	小コッペパン イタリアンスパゲッティ ごぼうサラダ 牛乳	ベーコン まぐろ水煮	脱脂粉乳 牛乳	人参 ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	小麦粉 米粉 スパゲッティ 三温糖 三温糖	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ		851 kcal 28.6 g 31.8 g
23	木	ごはん さばのみそ煮 磯香和え かきたま汁 牛乳	さば みそ 卵 豆腐	のり 牛乳	ほうれんそう 人参 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 でん粉	白ごま	だし(昆布・イワシ・サバ・カツオ)	748 kcal 32.2 g 22.0 g
24	金	ごはん 韓国風肉じゃが (さつま揚げ) 厚焼き玉子 おかか和え 牛乳	豚肉 赤みそ たら いとより えそ 卵 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん ほうれんそう 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 三温糖	ごま油 白ごま 油		765 kcal 30.1 g 17.9 g
27	月 灘なし	ごはん ハヤシルウ (シチュールウ) ポテトサラダ 牛乳	牛肉 豚肉	牛乳	人参 トマト トマト 人参	にんにく 玉ねぎ グリンピース きゅうり	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 油 卵抜マヨネーズ		801 kcal 24.2 g 26.3 g
30	木	わかめごはん いわしの竜田揚げ ごま酢和え 豚汁 牛乳	いわし 豚肉 豆腐 麦みそ	わかめ 牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	しょうが もやし ごぼう 大根 しょうが	精白米 強化米 砂糖 でん粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	米油 白ごま		829 kcal 32.1 g 24.3 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。