

令和2年度 5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		
7	木	ごはん のり佃煮 五目厚焼玉子 ごま和え つみれ汁 (つみれ) 柏もち 牛乳	かつお 煮干し 卵 油揚げ 豆腐 麦みそ あじ 小豆	のり ひじき 牛乳	人参 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	グリーンピース とうもろこし だけのこ 椎茸 もやし しょうが 大根 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 砂糖 砂糖 でん粉 上新粉 砂糖 もち粉 でん粉	白ごま ごま油	だし (かたくちいわし)	770 kcal 30.4 g 19.0 g
8	金	ごはん 八宝菜 中華春巻 オレンジ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん 人参	だけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ しょうが オレンジ	精白米 強化米 でん粉 春雨 小麦粉 でん粉	米油 米油		881 kcal 28.6 g 31.0 g
11	月	黒糖パン 肉団子のケチャップ煮 (肉団子) ひじきとツナのサラダ 牛乳	鶏肉 鶏肉 豚肉 まぐろ水煮	脱脂粉乳 ひじき 牛乳	人参 青ピーマン	玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	小麦粉 米粉 黒砂糖 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 油 卵抜マヨネーズ 白ごま		803 kcal 27.2 g 27.1 g
12	火	だけのごはん 肉じゃが (ちくわ) 卵とほうれん草のごま和え 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 スケトウタラ ホキ 卵	牛乳	人参 絹さや 人参 さやいんげん ほうれんそう	だけのこ 玉ねぎ もやし	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉 三温糖	米油 米油 白ごま		744 kcal 31.4 g 22.0 g
13	水	セルフフィッシュバーガー (丸パン) (さけフライ) (ポイルキャベツ) (1食タルタルソース) ミネストローネ 日向夏ゼリー 牛乳	さけ 大豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ トマト	キャベツ ビクルス 玉ねぎ レモン果汁 りんご 玉ねぎ キャベツ にんにく 日向夏	小麦粉 米粉 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 油 オリーブ油		818 kcal 28.1 g 28.4 g
14	木	ごはん いわしの梅煮 卵の花炒り煮 具だくさんのみそ汁 牛乳	いわし かつお節 おから 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 葉ねぎ	梅肉 干し椎茸 キャベツ 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖 さといも	米油	だし (かたくちいわし)	731 kcal 28.3 g 18.1 g
15	金	ごはん カツカレー (チキンカツ) (カレールウ) 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 鶏肉	チーズ 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも 三温糖	米油 米油 油 米油		869 kcal 26.1 g 27.3 g
18	月	ごはん ピビンバ トック アセロラゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉	わかめ 牛乳	ほうれんそう 人参 人参 チンゲン菜	にんにく しょうが もやし キャベツ 干し椎茸 アセロラ りんご	精白米 強化米 三温糖 トック	米油 ごま油 白ごま		762 kcal 29.7 g 17.9 g
19	火	ごはん めだい竜田揚げ 塩昆布和え けんちょう 牛乳	めだい 鶏肉 豆腐 油揚げ	塩昆布 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖	米油 米油		798 kcal 32.8 g 25.7 g
20	水	コッペパン マーマレード スペイン風オムレツ マカロニサラダ ボークビーンス 牛乳	卵 豚肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参 人参	なつみかん みかん いよかん 玉ねぎ グリンピース とうもろこし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 マカロニ じゃがいも 三温糖	卵抜マヨネーズ 米油		903 kcal 34.3 g 28.6 g
21	木	ゆかりごはん (小) わかめうどん (かまぼこ) 小松菜と鶏のごま和え 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 たい あじ たら 鶏肉	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 人参	赤しそ 玉ねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖 うどん でん粉	白ごま ごま油	だし (かつお・昆布)	716 kcal 29.6 g 17.8 g
22	金	ごはん あじの塩焼き きんぴらごぼう 豆腐のごま汁 牛乳	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖	白ごま ごま油 白ごま	だし (かたくちいわし)	746 kcal 34.8 g 19.2 g
25	月	ごはん 親子煮 (ちくわ) 磯香和え 牛乳	鶏肉 卵 スケトウタラ ホキ	のり 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 白ごま		757 kcal 29.6 g 20.0 g
26	火	ごはん さばの照焼 もみうり 飛鳥汁 奈良県の郷土料理 牛乳	さば 鶏肉 豆腐 白みそ	わかめ 牛乳 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	きゅうり 大根 えのきたけ しょうが	精白米 強化米 砂糖 三温糖		だし (かたくちいわし)	785 kcal 35.0 g 23.4 g
27	水 東なし	コッペパン かれいのピザ焼き レモンサラダ 旬のグリーンポタージュ (シチュールウ) 牛乳	かれい まぐろ水煮 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム ミルク 牛乳	青ピーマン トマト 人参 人参 アスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 グリーンピース 玉ねぎ 白菜 キャベツ	小麦粉 米粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	オリーブ油 米油 米油 油		854 kcal 41.0 g 30.2 g
28	木	ごはん いわしのしょうが煮 切干大根の甘酢和え おじゃがもち汁 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 キャベツ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 じゃがいも	白ごま	だし (昆布・いわし・さば・かつお)	752 kcal 30.0 g 17.0 g
29	金	ごはん 山口県産黒毛和牛コロッケ 小松菜のおかか和え 春野菜のみそ汁 牛乳	牛肉 かつお節 豆腐 麦みそ	わかめ 牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ もやし だけのこ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも パン粉	米油	だし (かたくちいわし)	726 kcal 24.4 g 19.1 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。