

令和2年度 6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		
1	月	コッペパン オムレツ ボークビーンズ ゴマネーズサラダ 牛乳	卵 大豆 豚肉 ローズハム	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ	米油 卵黄マヨネーズ 白ごま		823 kcal 32.0 g 25.8 g
2	火	ごはん ビリ辛そぼろ キャベツと肉団子のスープ (肉団子) 牛乳	鶏肉 豚肉 赤みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん 人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく だけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 春雨 でん粉	ごま油 白ごま 油		703 kcal 25.4 g 18.6 g
3	水	小コッペパン スパゲッティナポリタン (ウインナー) 枝豆サラダ 杏にフルーツ 牛乳	鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	人参 ピーマン トマト 人参	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 枝豆 もも あんず りんご	小麦粉 米粉 スパゲッティ でん粉 砂糖 三温糖	オリーブ油 米油		771 kcal 27.3 g 20.8 g
4	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 筑前煮 牛乳	たら ぐち 鶏肉	アオサ 牛乳	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし れんこん ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖 三温糖 さといも こんにゃく	米油 白ごま 米油		808 kcal 28.5 g 22.0 g
5	金	ごはん さばの塩焼き 即席漬け けんちん汁 牛乳	さば 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 砂糖 さといも	ごま 米油	だし(かたくちいわし)	744 kcal 34.2 g 20.7 g
8	月	ごはん 切干大根のキムチ炒め ぎょうざスープ (水餃子) レモンゼリー 牛乳	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 人参 葉ねぎ ねぎ	白菜(キムチ) 切干し大根 しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 キャベツ しょうが レモン果汁	精白米 強化米 三温糖 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 ごま油 白ごま 油 ナタデココ		742 kcal 24.0 g 16.4 g
9	火	ごはん いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 牛乳	いわし 凍り豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 葉ねぎ 人参	梅肉 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう	精白米 強化米 でん粉 砂糖 三温糖 三温糖 こんにゃく	米油 白ごま ごま油		833 kcal 35.0 g 25.6 g
10	水	チーズパン あじのレモン醤油 かみかみサラダ カルちゃんスープ 牛乳	あじ するめ ベーコン	チーズ 脱脂粉乳 しらす干し 牛乳 牛乳	小松菜 人参 パセリ	レモン果汁 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 三温糖 でん粉 じゃがいも	米油 卵黄マヨネーズ		764 kcal 32.1 g 30.3 g
11	木	ごはん かぼちゃとひよこ豆のカレー (カレールウ) 白玉フルーツ 牛乳	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ みかん缶 もも缶 バイナップル缶	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも 白玉	米油 油		880 kcal 26.0 g 21.5 g
12	金	わかめごはん (小) 血うどん 中華和え 長崎の郷土料理 牛乳	豚肉 えび ローズハム	わかめ 牛乳	人参 チンゲン菜 人参	玉ねぎ サリナス たけのこ キャベツ キャベツ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 血うどん種 三温糖	米油 ごま油 白ごま		768 kcal 27.5 g 25.3 g
15	月	ごはん 五目厚焼玉子 じゃがいものそぼろ煮 ひじきと大豆のサラダ 牛乳	卵 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳 ひじき 牛乳	人参 人参 さやいんげん 水菜	グリンピース とうもろこし たけのこ 椎茸 しょうが 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 卵黄マヨネーズ 白ごま		897 kcal 32.5 g 31.3 g
16	火	ごはん 県産れんこん入りコロッケ ゆずきち和え 豆腐のみそ汁 牛乳	豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	ほうれんそう 人参 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ ゆずきち キャベツ 玉ねぎ 大根	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 三温糖	油 米油	だし(かたくちいわし)	741 kcal 24.0 g 19.5 g
17	水	コッペパン クリームシチュー (シチュールウ) 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 大豆	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 小松菜 人参	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 キャベツ キャベツ レモン果汁	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	米油 油 米油		788 kcal 30.5 g 28.6 g
18	木	ごはん 麻婆豆腐 県産しゅうまい2個 中華風サラダ 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ 豚肉 ホタテエキス	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ ねぎ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉 三温糖	ごま油 米油 ごま油		823 kcal 32.0 g 25.8 g
19	金	ごはん 瀬付あじのフライ ひじきの炒め煮 すまし汁 牛乳	あじ 大豆 大豆 豆腐 油揚げ	ひじき 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 三温糖	米油 米油	だし(昆布・いわし・さば・かつお)	804 kcal 34.9 g 24.2 g
22	月	コッペパン なすとひき肉のカレー炒め ラビオリスープ (ラビオリ) 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参 パセリ	玉ねぎ なす にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	米油		741 kcal 31.8 g 23.1 g
23	火	ごはん たちうおの竜田揚げ 酢の物 なすのみそ汁 牛乳	たちうお 豆腐 麦みそ	わかめ しらす干し 牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり なす 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 でん粉 上白糖 三温糖	米油	だし(かたくちいわし)	754 kcal 27.6 g 22.3 g
24	水	コッペパン チキンラタトゥイユ ツナと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 フランスの料理	脱脂粉乳 牛乳	ピーマン トマト	玉ねぎ スズキーニ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 米粉	オリーブ油 卵黄マヨネーズ		720 kcal 31.1 g 28.1 g
25	木	ごはん 豚肉の生姜炒め かきたま汁 冷凍ピーチ 牛乳	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 黄桃	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖	白ごま	だし(昆布・いわし・さば・かつお)	733 kcal 31.4 g 17.4 g
26	金	ごはん さばの西京焼き たくあん和え みそ汁 牛乳	さば 米みそ 豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ 牛乳	ほうれんそう 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根(たくあん) もやし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 じゃがいも	白ごま ごま油	だし(かたくちいわし)	840 kcal 32.8 g 28.0 g
29	月 東なし	コッペパン ハンバーグのきのこソースがけ (ハンバーグ) かぼちゃのポタージュ (シチュールウ) 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ	小麦粉 米粉 三温糖 小麦粉 砂糖 ゼラチン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油		834 kcal 30.2 g 31.6 g
30	火	ごはん 豚玉丼 (ちくわ) 小松菜と鶏のごま和え 牛乳	豚肉 卵 凍り豆腐 スケトウタラ ホキ 鶏肉	牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 しらたき 三温糖 でん粉 砂糖	米油 白ごま ごま油		722 kcal 30.2 g 19.0 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。