

令和2年度7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	水	コッペパン フライドチキン ピーマンサラダ 豚肉のトマト煮 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	青ピーマン 人参 トマト パセリ	もやし 玉ねぎ	小麦粉 米粉 でん粉 じゃがいも 三温糖	米油 フレンチドレッシング 米油		845 kcal 40.1 g 30.8 g
2	木	ごはん ゴーヤーチャンプルー ソーキそば汁 (沖縄そば) 冷凍バイン 牛乳	豆腐 卵 豚肉 豚肉 沖縄県の郷土料理	 牛乳	人参 葉ねぎ	にがうり もやし 玉ねぎ もやし バインアップル	精白米 強化米 三温糖 小麦粉 でん粉	米油 ごま油		771 kcal 30.9 g 18.8 g
3	金	ごはん たちうおの塩焼き たくあん和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	たちうお 豆腐 油揚げ 麦みそ	 牛乳	ほうれんそう かぼちゃ 人参 葉ねぎ	キャベツ 大根(たくあん) もやし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖	白ごま ごま油	だし(かたくちいわし)	759 kcal 30.0 g 22.5 g
6	月	クロワッサン ミートスパゲッティ 小松菜サラダ ミルクコーヒー 牛乳	卵 牛肉 豚肉 まぐろ水煮	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり レモン果汁	小麦粉 米粉 スパゲッティ 三温糖 砂糖	マーガリン 米油 米油	コーヒー	920 kcal 33.0 g 32.6 g
7	火	枝豆ゆかりごはん いわしのレモン風味 セタ汁 (魚そうめん) セタデザート 牛乳	いわし 油揚げ いとより セタ献立	 牛乳	人参 オクラ	枝豆 赤しそ レモン果汁 玉ねぎ 干し椎茸 なす メロン レモン みかん	精白米 強化米 砂糖 三温糖 でん粉 でん粉 砂糖 砂糖	米油	だし(昆布・いわし・さば・かつお)	767 kcal 31.3 g 20.7 g
8	水	コッペパン スペイン風オムレツ 野菜のマリネ ソバ・デ・アホ 牛乳	卵 ハム ベーコン スペインの料理	脱脂粉乳 牛乳	人参 赤ピーマン 人参 ほうれんそう トマト パセリ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ 大根 レモン果汁 玉ねぎ にんにく	小麦粉 米粉 じゃがいも でん粉 砂糖 三温糖 じゃがいも パン粉	米油 オリーブ油		741 kcal 27.3 g 25.6 g
9	木	ごはん はもフライ きゅうりとわかめの酢の物 とうがんのすまし汁 牛乳	はも 鶏肉 豆腐	 わかめ しらす干し 牛乳	人参	きゅうり とうがん 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	精白米 強化米 パン粉 でん粉 三温糖 でん粉	米油	だし(昆布・いわし・さば・かつお)	752 kcal 32.7 g 20.8 g
10	金	ごはん 豚肉のキムチ炒め 豆腐スープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	 牛乳	にら チンゲン菜 小松菜 人参	白菜(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	精白米 強化米 三温糖	米油 ごま油		701 kcal 29.9 g 19.5 g
13	月	スタミナピラフ 夏野菜のスープ すいかのゼリー 牛乳	豚肉 ベーコン スタミナ献立	 牛乳	人参 葉ねぎ かぼちゃ 人参	玉ねぎ グリンピース とうもろこし にんにく 玉ねぎ スクッキー二 なす キャベツ すいか	精白米 強化米 三温糖 水あめ 砂糖	バター 米油 白ごま		730 kcal 26.1 g 20.5 g
14	火	ごはん さばの照焼 磯香和え 肉じゃが (ちくわ) 牛乳	さば 牛肉 スケトウタラ ホキ	 のり 牛乳	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉	白ごま 米油		857 kcal 35.8 g 25.7 g
15	水	はちみつパン 照り焼きチキン(パティ) ラビオリスープ (ラビオリ) レモンゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ りんご 玉ねぎ ふなしめじ 玉ねぎ レモン	小麦粉 米粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 水あめ			812 kcal 32.6 g 25.5 g
16	木	ごはん 夏野菜のカレー (カレールウ) サーモンフライ ひじきとツナのサラダ 牛乳	豚肉 さけ まぐろ水煮	チーズ ひじき 牛乳	人参 かぼちゃ トマト 青ピーマン ほうれんそう	玉ねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも パン粉	米油 油 米油 卵黄マヨネーズ 白ごま		970 kcal 34.8 g 34.8 g
17	金	ごはん マーボーなす りゃんぱん 牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ ハム	 牛乳	葉ねぎ 人参 人参	なす 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 春雨 三温糖	米油 ごま油 米油 ごま油		788 kcal 27.7 g 21.7 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。

7月20日(月)以降の献立については、別の献立表でお知らせいたします。