

令和2年度 7月20～31日分給食予定献立表

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のになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7/20	月	ごはん ハヤシソース (ハヤシルウの素) フルーツミックス 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳		人参 トマト トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース みかん缶 パインアップル缶 みかん果汁	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	米油		812 kcal 24.2 g 21.2 g
21	火	ごはん 親子煮 (ちくわ) 塩昆布和え 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 スケトウタラ ホキ 牛乳		人参 絹さや 小松菜	玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油		744 kcal 28.8 g 18.9 g
22	水	コッペパン 野菜たっぷりスープ 若鶏のハーブ焼き 豆乳パンナコッタ (いちご) 牛乳	錦帯トマト入り！ ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	脱脂粉乳	トマト さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ いちご	小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖			729 kcal 31.1 g 25.2 g
27	月	黒糖パン ミートボールのトマト煮 (ミートボール) 枝豆サラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	脱脂粉乳	人参 トマト パセリ 人参	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	小麦粉 米粉 黒砂糖 じゃがいも 三温糖 でん粉 三温糖	米油 米油		775 kcal 26.9 g 21.1 g
28	火	ごはん なすのそぼろ煮 ごま酢和え 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳		人参 さやいんげん 小松菜 人参	なす 玉ねぎ しょうが もやし	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 でん粉 三温糖	米油 白ごま		688 kcal 23.1 g 18.3 g
29	水	コッペパン 春雨スープ いわしのトマト煮 冷凍ピーチ 牛乳	ハム いわし 牛乳	脱脂粉乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 黄桃	小麦粉 米粉 春雨 砂糖 砂糖	米油 ごま油		679 kcal 29.1 g 21.1 g
30	木	ごはん あじつみれ汁 (あじつみれ) 水菜とささみの和え物 りんごゼリー 牛乳	油揚げ 豆腐 麦みそ あじ 鶏肉 牛乳		人参 葉ねぎ 小松菜 人参	しょうが 大根 玉ねぎ しょうが もやし りんご	精白米 強化米 でん粉 水あめ 砂糖	だし (かたくちいわし) ごま油		714 kcal 27.6 g 15.5 g
31	金	ごはん チキンカレー (カレールウ) ひじきのマリネ 牛乳	錦帯かぼちゃ入り！ 鶏肉 ハム 牛乳	チーズ 干ひじき 牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 レモン果汁	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも 三温糖	米油 油 米油		808 kcal 23.9 g 24.5 g

☆この期間は、給食センターの機械設備のメンテナンス実施等により、通常通りの調理が難しく、栄養価が低くなっています。

※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。

地元の野菜を食べよう！！「錦帯かぼちゃ」

岩国市阿品地区、南河内地区で栽培されている錦帯かぼちゃ。丘陵の畑など、かぼちゃに適した土壌で栽培され、完熟したものが錦帯かぼちゃとして出荷されます。果肉は鮮やかな黄色で、とても甘いのが特徴です。

給食では、山口県東部青果物生産販売対策協議会からご提供いただいたものを、7月31日のチキンカレーに使用する予定です。味わっていただきましょう！

