

令和2年度 10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						エネルギー
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	わかめごはん（小） さばのゆずみそ煮 即席漬け 団子スープ お月見ゼリー 牛乳	さば みそ 鶏肉 お月見献立	わかめ 茎わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	ゆず きゅうり キャベツ 白菜 大根 干し椎茸 りんご	精白米 強化米 砂糖 砂糖 砂糖 白玉 水あめ 砂糖	ごま	750 kcal 24.6 g 22.6 g
2	金	ごはん 揚げ春巻き 八宝菜 切干大根の中華サラダ 牛乳	豚肉 豚肉 いか うすら卵 まぐろ水煮	牛乳	人参 人参 さやいんげん 人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 切干大根 きゅうり	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 三温糖	米油 米油 白ごま ごま油	916 kcal 30.6 g 33.1 g
5	月	コッペパン マーマレード 魚のマヨネーズ焼き ABCスープ 牛乳	カレイ ベーコン 大豆	脱脂粉乳 牛乳	パセリ 人参 小松菜	なつみかん みかん いよかん 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 水あめ 砂糖 マカロニ	卵抜マヨネーズ	746 kcal 31.8 g 25.0 g
6	火 通津3年 なし	鶏飯（ごはん） （鶏飯の具） （鶏飯の汁） がね 牛乳	鶏肉 卵 鹿児島県の郷土料理	牛乳	人参 さやいんげん 葉ねぎ 人参 かぼちゃ	干し椎茸 大根(たくあん) しょうが ごぼう	精白米 強化米 三温糖 さつまいも 小麦粉	米油	703 kcal 24.1 g 17.8 g
7	水	コッペパン さつまいもシチュー （シチュールウ） かつお節サラダ 牛乳	鶏肉 かつお節	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 パセリ 小松菜	ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜 キャベツ とうもろこし 大根 もやし	小麦粉 米粉 さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	米油 油 ごま油	721 kcal 25.8 g 23.3 g
8	木	ごはん いわしの梅煮 ひじきの煮つけ かきたま汁 かしわもち 牛乳	いわし かつお節 油揚げ 大豆 卵 豆腐 あずき	干ひじき わかめ 牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	梅肉 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 水あめ 砂糖 でん粉 三温糖 でん粉 上新粉 砂糖 もち粉 でん粉	米油	771 kcal 32.8 g 19.8 g
9	金	キャロットピラフ アンサンブルエッグ ミルクスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	鶏肉 大豆 卵 ベーコン 鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ 目によい献立	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ とうもろこし ブルーベリー	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ 砂糖	油 油 米油	771 kcal 23.7 g 22.9 g
12	月	コッペパン チキンシチュー （シチュールウ） マカロニサラダ 牛乳	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム 牛乳	人参 トマト ブロッコリー 人参	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 マカロニ	バター 油 卵抜マヨネーズ	825 kcal 27.3 g 27.3 g
13	火	栗ごはん さんまの塩焼き 切干大根の甘酢和え きのこ里芋のみそ汁 牛乳	油揚げ さんま 生揚げ 麦みそ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	 切干大根 きゅうり 大根 えのきたけ ぶなしめじ	精白米 強化米 栗 三温糖 里芋	白ごま 白ごま	794 kcal 31.9 g 27.2 g
14	水 選2・3年 なし	コッペパン 里芋コロッケ 野菜サラダ かぼちゃのポタージュ （シチュールウ） 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 ほうれんそう かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜 キャベツ	小麦粉 米粉 里芋 砂糖 パン粉 三温糖 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 米油 油	760 kcal 25.1 g 28.5 g
15	木 選2・3年 なし	ごはん 豚肉のブルコギ わかめスープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 赤みそ 豆腐	わかめ 牛乳	人参 にら 人参 葉ねぎ	玉ねぎ もやし ぶなしめじ にんにく 白菜 玉ねぎ アセロラ りんご	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも	ごま油 白ごま	717 kcal 23.5 g 14.4 g
16	金	菜めし（小） 肉うどん 野菜のごまサラダ 牛乳	かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 人参 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 うどん 三温糖 三温糖	白ごま 米油	754 kcal 29.4 g 20.7 g
19	月	セルフフィッシュバーガー （丸パン） （フィッシュフライ） （ポイルキャベツ） （1食タルタルソース） 卵とコーンのスープ 牛乳	すけそうだら 大豆 卵 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ピクルス りんご とうもろこし 玉ねぎ 白菜	小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 砂糖	米油 油	738 kcal 29.8 g 26.9 g
20	火	ごはん さんまの蒲焼 はすのさんばい けんちん汁 牛乳	さんま 豆腐 鶏肉	しらす干し 牛乳	人参 人参 葉ねぎ	れんこん 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 水あめ 三温糖 里芋	油 白ごま 米油	789 kcal 29.3 g 22.1 g
21	水	コッペパン クリームシチュー （シチュールウ） 大根サラダ 牛乳	鶏肉 大豆 まぐろ水煮	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース 白菜 キャベツ 大根	小麦粉 米粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	米油 油 白ごま 卵抜マヨネーズ	817 kcal 32.0 g 31.8 g
22	木	大豆とじゃこの香味ごはん さけの磯風味 相性汁 牛乳	大豆 さけ 豆腐 白みそ	しらす干し 青のり 牛乳 牛乳	「まごわやさしい」献立 人参 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ 白菜	精白米 強化米 三温糖 三温糖 でん粉 さつまいも	ごま油 米油	780 kcal 36.4 g 21.1 g
23	金	ごはん 納豆みそ たくあん和え 秋野菜の煮物 牛乳	納豆 豚肉 赤みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう 人参 さやいんげん	キャベツ 大根(たくあん) もやし れんこん ごぼう	精白米 強化米 三温糖 三温糖 里芋 こんにゃく 栗 三温糖	ごま油 米油	807 kcal 31.3 g 21.9 g
27	火	ごはん 岩国れんこんカレー （カレールウ） 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ れんこん にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし 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	753 kcal 24.8 g 19.8 g
28	水	コッペパン ウインナー ザワークラウト風 ポテトスープ 牛乳	ウインナー ドイツの料理 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参 パセリ	キャベツ 白菜 玉ねぎ	小麦粉 米粉 三温糖 三温糖 じゃがいも		714 kcal 27.6 g 24.3 g
29	木	ごはん いわしの生姜煮 ごま酢和え 豆腐汁 みかん 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ みかん	精白米 強化米 砂糖 三温糖 里芋	白ごま	764 kcal 33.4 g 19.2 g
30	金	ごはん かぼちゃひき肉フライ ミネストローネ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 ハロウィン献立	牛乳	かぼちゃ かぼちゃ 人参 パセリ トマト	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく	精白米 強化米 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	787 kcal 21.3 g 23.4 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。