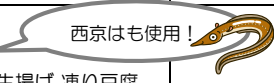


令和2年度 1月給食予定献立表

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		たんばく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
8	金	ごはん さばのゆずみそ煮 紅白なます 雑煮 (かまぼこ) 牛乳	さば みそ 鶏肉 たい あじ たら	お正月献立 牛乳	人参 人参 小松菜	ゆず 大根 白菜 かぶ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 白玉 でん粉		771 kcal 29.4 g 21.5 g
12	火	ごはん れんこん入り麻婆豆腐 ナムル 牛乳	豆腐 豚肉 赤みそ	 牛乳	人参 葉ねぎ ほうれんそう 人参	れんこん 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし	精白米 強化米 三温糖 でん粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油	758 kcal 28.7 g 21.8 g
13	水	黒糖パン ボークビーンズ ゴマネーズサラダ (ちくわ) 牛乳	豚肉 大豆 すけとうたら ほき	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	小麦粉 米粉 黒砂糖 じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ	849 kcal 33.4 g 27.2 g
14	木	菜めし みそおでん (ひじき天) (ちくわ) かぶの甘酢和え 牛乳	鶏肉 うすら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ たい あじ たら すけとうたら ほき 油揚げ	 ひじき 牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参	大根 かぶ	砂糖 精白米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 砂糖 でん粉 砂糖 三温糖	 白ごま	806 kcal 35.9 g 22.5 g
15	金	ごはん チキンカレー (カレールウ) 大根サラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	チーズ 牛乳	人参 ほうれんそう	玉ねぎ にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ 大根	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 白ごま 卵抜マヨネーズ	817 kcal 28.2 g 24.7 g
18	月	ごはん れんこだいのから揚げ 水菜と大根の和え物 さつまいものみそ汁 牛乳	れんこだい 豆腐 油揚げ 麦みそ	地場産給食週間 18～22日 わかめ 牛乳	水菜 人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも でん粉 三温糖 さつまいも	米油	831 kcal 28.3 g 21.2 g
19	火	ごはん 親子煮 (はも入り天) ひじきの炒め煮 みかん 牛乳	鶏肉 卵  すけそうだら はも えそ 大豆	 ひじき 牛乳	人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん	干し椎茸 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 三温糖	米油 油 米油	784 kcal 32.7 g 18.4 g
20	水	コッペパン チキンのオープン焼き ゆずきちサラダ 玉子スープ 牛乳	鶏肉 卵 豆腐	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 水菜 人参 葉ねぎ	にんにく キャベツ ゆずきち 白菜	小麦粉 米粉 三温糖 でん粉	オリーブ油 米油	750 kcal 34.2 g 31.6 g
21	木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 れんこんのきんぴら 牛乳	鶏肉 生揚げ 豚肉	 牛乳	人参 さやいんげん 人参	しょうが 玉ねぎ れんこん	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 こんにゃく 三温糖	米油 米油 白ごま ごま油	790 kcal 28.6 g 20.3 g
22	金	ごはん のり佃煮 わかめうどん (はも入り天) れんこんのごまマヨ和え 牛乳	鶏肉 油揚げ すけそうだら はも えそ	のり わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ 水菜 人参	玉ねぎ れんこん	精白米 強化米 うどん でん粉	油 卵抜マヨネーズ 白ごま	808 kcal 29.6 g 19.4 g
25	月	ごはん いわしのみぞれ煮 白和え だまこ汁 牛乳	いわし 豆腐 白みそ 鶏肉	学校給食週間 25～29日 秋田県の郷土料理 牛乳	ほうれんそう 人参 人参	だいこん ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 白ねぎ	精白米 強化米 砂糖 三温糖 だまこ餅 こんにゃく 三温糖	白ごま	765 kcal 28.4 g 17.4 g
26	火	ごはん はものから揚げ おおひら ごま和え 牛乳	はも  鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	山口県・岩国市の郷土料理 牛乳	人参 ほうれんそう 人参	れんこん ごぼう 干し椎茸 もやし	精白米 強化米 でん粉 こんにゃく さといも 三温糖 三温糖	米油 米油 白ごま	841 kcal 34.6 g 25.7 g
27	水 全校 3年なし	コッペパン ブルーベリージャム ハンバーグのきのこソースかけ (ハンバーグ) ロヒケイット (シチュールウ) 牛乳	フィンランドの料理 鶏肉 豚肉 大豆 さけ	脱脂粉乳 牛乳 ミルク 牛乳	人参	ブルーベリー 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ 玉ねぎ 白ねぎ 白菜 キャベツ	小麦粉 米粉 水あめ 三温糖 砂糖 じゃがいも じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 米油 油	839 kcal 33.2 g 28.1 g
28	木	ごはん さけの塩焼き たくあん和え すいとん (すいとん) 牛乳	さけ 油揚げ 麦みそ	昔の給食 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 大根 白菜	精白米 強化米 三温糖 里芋 小麦粉 キャッサバ	白ごま ごま油	750 kcal 31.4 g 17.4 g
29	金	ごはん くじらーロカツ けんちょう はすのさんばい 牛乳	くじら 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	山口県・岩国市の郷土料理 牛乳	人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ しょうが 大根 干し椎茸 れんこん	精白米 強化米 パン粉 砂糖 三温糖 三温糖	米油 米油 白ごま	808 kcal 34.0 g 22.9 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。