

令和3年度 8・9月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日 曜		献 立 名		主 な 材 料						栄 養 価	
				主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
8/30	月	ごはん	ハヤシライスの具 マカロニサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら ハヤシルウ たまごめき 卵抜マヨネーズ	830 25.9	
31	火	ごはん	あじの旨酢あんかけ ぎょうざスープ (ぎょうざ)	あじ ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	737 26.2	
9/1	水	コッペパン	オムレツ ピーマンサラダ ミートボールスープ	たまご まぐろみずに ミートボール	ぎゅうにゅう			パン じゃがいも		715 31.0	
2	木	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ	とうふ ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	605 25.2	755 29.5
3	金	ごはん	いわしのかぼすレモン煮 ほうれんそうのおひたし とうがんのすまし汁	いわし ほうれんそう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう		かぼす レモン キャベツ とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ さとう さとう	ごま	576 26.7	701 30.6
6	月	ごはん	キーマカレー ごまじゃこサラダ	ぶたにく とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ さとう	あぶら カレールウ ごま ごまあぶら	661 28.7	875 32.7
7	火	ごはん	ほきの天ぷら 小松菜のごま和え けんちん汁	ほき とうふ とりにく	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま あぶら	636 28.1	768 31.9
8	水	コッペパン (小)	スパゲッティナポリタン フルーツミックス	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが みかん もも バインアップル	パン スパゲッティ	オリーブオイル	604 20.8	740 25.0
9	木	ごはん	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みずな 水菜とささみの和え物	こうやとうふ とりにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう	あぶら	643 29.4	800 34.8
10	金	ごはん	さばのみそ煮 なすのそぼろ煮 なし	さば みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう			こめ こんにやく さとう	あぶら	729 29.0	868 33.0
13	月	ごはん	ささみフライ 即席漬け すまし汁	とりにく きゅうり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう			こめ じゃがいも パンこ さとう さとう	あぶら ごま	582 25.5	
14	火	ごはん	さんまの塩焼き たくあん和え かきたま汁	さんま たまご とうふ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	642 28.9	
15	水	コッペパン	サーモンフライ ツナと水菜のサラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	さけ まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう ひじき			パン パンこ こむぎこ スーパーおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら 卵抜マヨネーズ ごま	709 28.8	862 34.2
16	木	ごはん	そぼろ ちくわの磯辺天ぷら 相性汁	とりにく ちくわ (たら・ぐち) とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら あぶら	734 28.9	889 33.2
17	金	ごはん	豚肉のキムチ炒め わかめスープ 冷凍ピーチ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ねぎ	はくさい(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ もも	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	584 22.4	722 26.4
21	火	ごはん	たらのレモン風味 団子汁 お月見ゼリー	たら とりにく	ぎゅうにゅう	レモン にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ りんご	こめ でんぶん さとう しらたま さといも こんにやく さとう みずあめ	あぶら	677 28.8	815 32.0
22	水	コッペパン	りんごジャム いわしトマト煮 野菜のソテー 春雨スープ	りんご いわし ベーコン	ぎゅうにゅう			パン みずあめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	613 25.6	724 28.8
24	金	秋の香り ごはん	さけの塩焼き 秋野菜のみそ汁 おはぎ	さけ あぶらあげ なまあげ むぎみそ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん なす	こめ さつまいも くり さとう さつまいも もちごめ さとう	あぶら	665 27.1	804 29.9
27	月	コッペパン	ポークビーンズ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん	パン じゃがいも さとう	あぶら たまごめき 卵抜マヨネーズ	624 27.7	762 33.0
28	火	ごはん	チキンチキンれんこん 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	615 27.3	766 31.9
29	水	コッペパン	スイートポテトシチュー 小松菜サラダ	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース きゅうり レモン	パン さつまいも さとう	シチュールウ あぶら あぶら	622 24.9	764 29.5
30	木	ごはん	肉じゃが 白和え	ぶたにく ちくわ とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ さとう	こめ じゃがいも こんにやく さとう さとう	あぶら ごま	622 24.7	770 29.0

※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。