

令和3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	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になる(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		
		川 下 中 学 校	1 年 3 組 が 考 え た 献 立	「 午 後 の 授 業 も 頑 張 れ る 給 食 」												
1	金	わかめごはん	鶏とれんこんの甘辛炒め さけのつみれ汁 (さけつみれ) みかん	とりにく むぎみそ さけたら	わかめぎゅうにゅう		にんじん	たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ たまねぎ みかん	さとう さとう	ごめ さとう ごま ごまあぶら		606 23.7	752 27.9			
4	月	コッペパン	ハンバーグのきのこソースがけ (デミグラスソース) 白菜とベーコンのスープ	とりにく ふたにく だいず ふたにく きゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ	パン さとう ごむぎこ さとう	あぶら あぶら		593 24.4	697 27.7				
5	火	たきこみ ごはん	鶏ささみ入りのコロッケ 秋のあったかスープ りんご	とりにく さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	れんこん ほししいたけ れんこん たまねぎ たまねぎ りんご	ごめ ごんにゃく さとう じゃがいも さとう パンこ	あぶら あぶら		593 19.4	712 22.6				
6	水	食パン2枚 (小1・2年 1枚) セルフサンドイッチをつくろう!	サンド用薄焼き玉子 野菜サラダ スコッチブロス	たまご まぐろみず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	パン おおむぎ		卵抜マヨネーズ オリーブオイル		590 27.5	708 31.7			
7	木	ゆかり ごはん	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) たくあん和え	ふたにく あぶらあげ (野菜のかき揚げ)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ にんじん しゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ たくあん もやし	ごめ うどん さとう ごむぎこ	あぶら	ごま ごまあぶら	701 23.5	847 27.7				
8	金	ごはん	いわしの梅煮 にんじんしりしり かきたま汁	いわし まぐろみず たまごとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ にんじん ねぎ	ごめ さとう たまねぎ はくさい	あぶら ごま	でんぷん		582 28.3	710 32.3				
11	月	ごはん	さけとしめじのバター焼き ほうれんそうとわかめのごま和え さつまいも汁 みかん	さけ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ	ごめ さとう たまねぎ みかん	バター ごま さつまいも			644 30.0	784 33.4				
12	火	ごはん	いわしのアングレーズ 銀魚和え おじゃかもち汁	いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし だいこん はくさい えのきたけ	ごめ さとう パンこ でんぷん ごま	あぶら		628 24.6	783 28.9				
13	水	コッペパン	トマトオムレツ れんこんサラダ マカロニスープ	たまご まぐろみず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん	たまねぎ れんこん はくさい とうもろこし	パン さとう でんぷん マカロニ	卵抜マヨネーズ ごま あぶら		596 23.8	717 27.6				
14	木	ごはん	焼き鳥 ひじきの炒め煮 すまし汁 小野茶ムース	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	れんこん にんじん ねぎ	ごめ さとう さとう エリンギ たまねぎ えのきたけ みずあめ	あぶら			644 25.8	769 28.8				
15	金	ごはん	さばのみぞれ煮 ごま和え 豚汁	さば ふたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	ごめ さとう ごぼう だいこん しょうが	ごま ごま	じゃがいも ごんにゃく		637 27.8	770 31.1				
18	月	コッペパン	チキンチキンれんこん 野菜たっぷりぶちうまシチュー なし	とりにく さけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ にんじん ほうれんそう なし	パン さとう でんぷん さつまいも	あぶら シチュールフ あぶら			683 30.5	826 36.3				
19	火	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ	とりにく まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー	ごめ じゃがいも キャベツ とうもろこし	あぶら カレールフ 卵抜マヨネーズ ごま			627 22.6	783 27.0				
20	水	コッペパン	パンネポロネーゼ 野菜スープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく たまねぎ はくさい	パン パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら		581 22.8	710 27.2				
21	木	ごはん	いわしの生煮え 白菜の甘酢和え めった汁	いわし ふたにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん にんじん	ごめ さとう さとう だいこん ごぼう しろねぎ	あぶら			610 27.1	746 30.5				
22	金	ごはん	豚汁の具 のりごま和え 大学芋	ふたにく ちくわ (すけとうたら ほうき)	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが もやし	ごめ しらす さとう でんぷん ごま ごまあぶら	あぶら あぶら		642 23.6	797 27.7				
25	月	ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 切干大根と小松菜のサラダ	とりにく ちくわ (すけとうたら ほうき) とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん しょうが きりぼしだいこん	ごめ さといも さとう でんぷん 卵抜マヨネーズ			577 23.0	720 27.0				
26	火	ごはん	たらの磯風味 相性汁	たら とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう あおのり ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ねぎ	ごめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら			592 24.5	739 28.7				
27	水	コッペパン	チョコパテ さつまいもシチュー グレイズサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	パン カカオマス さとう みずあめ さつまいも	シチュールフ あぶら 卵抜マヨネーズ ごま			685 24.9	828 29.5				
28	木	ごはん	チャブデ わかめスープ ぶどうヨーグルト	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ	ごめ はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	あぶら あぶら		626 24.1	760 27.5				
29	金	チキンライス	かぼちゃひき肉フライ 豆乳スープ かぼちゃプリン	とりにく ふたにく ベーコン とうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ かぼちゃ	たまねぎ グリンピース たまねぎ はくさい たまねぎ とうもろこし	ごめ ごむぎこ パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら		645 18.9	799 22.1				

※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。