

令和3年度 12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		
1	水	コッペパン	ミートボールのトマト煮 れんこんサラダ	ミートボール まぐろみずに	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん トマト パセリ れんこん	たまねぎ ぶなしめじ	パン さつまいも さとう	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま	639 22.5	780 26.7
2	木	ごはん	厚焼玉子 うま煮 豆腐煮	たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん		たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう		603 25.7	740 29.8
3	金	ごはん	ポークストロガノフ オリビエサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん トマト きゅうり	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ	608 22.9	758 27.2
6	月	コッペパン	りんごジャム じゃがいもと豚肉のカレー炒め ふわふわ玉子スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご		りんご たまねぎ グリンピース にんじん パセリ	パン みずあめ さとう じゃがいも たまねぎ		603 27.1	730 32.3
7	火	豆腐めし	さばの塩焼き 磯香和え おきりこみ	とうふ さば のり とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな にんじん にんじん	ぶなしめじ もやし だいこん ほししいたけ しろねぎ		ごめ さとう ごま ひらめん さといも		618 31.0	779 37.5
8	水	コッペパン	ささみフライ 笹川錦帯白菜のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ	とりにく だいず とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひじき		パン パンこ こむぎこ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ	あぶら シチュールウ たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま		688 32.1	821 37.2
9	木	ごはん	肉豆腐 れんこんのごまマヨ和え	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ みずな にんじん	たまねぎ れんこん	ごめ しらす さとう	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま		638 25.0	791 29.3
10	金	ごはん	いわしフライ 塩昆布和え 冬野菜のみそ汁	いわし ごんぶ とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん ねぎ		ごめ パンこ こむぎこ キャベツ だいこん えのきたけ はくさい	あぶら		620 25.8	753 29.0
13	月	ごはん	れんこんカレー 小松菜サラダ	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう チーズ ごまつな にんじん	にんじん れんこん たまねぎ にんにく レモン	ごめ さとう	あぶら カレールウ あぶら		594 22.1	741 26.1
14	火	ごはん	しゅうまい2個 大根入り麻婆豆腐 中華和え	ぶたにく 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 ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	ごめ パンこ さとう でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら		674 29.7	821 34.2
15	水	コッペパン	ミートスパゲッティ 白菜とかぶのスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ かぶ はくさい	パン スパゲッティ	あぶら		580 23.3	710 28.0
16	木	ごはん	おでん (がんもどき) ちくわのゴマネーズ和え	とりにく なまあげ うずらたまご だいず ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき ごまつな にんじん	だいこん ごぼう キャベツ	ごめ さといも こんにゃく さとう	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま		628 28.0	784 33.5
17	金	ごはん	いわしのみぞれ煮 肉じゃが ごま酢和え	いわし ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	だいこん たまねぎ もやし	ごめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま		640 27.7	777 31.6
20	月	ごはん	大根入り三色そばろ 鶏団子汁	とりにく たまご とりにく とうふ しろみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	えだまめ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう	ごめ スーパーおむぎ さとう	あぶら		621 29.6	774 34.6
21	火	ごはん	さばのゆずみそ煮 岩国赤大根の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	さば みそ あぶらあげ とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず いわくに あかだいこん エリンギ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	ごま		662 26.4	792 29.6
22	水	コッペパン	白身魚のフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	ほき まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん パセリ トマト	パン こむぎこ パンこ でんぶん さとう たまねぎ キャベツ にんにく	あぶら たまねぎ 卵抜マヨネーズ ごま オリーブオイル			674 26.5	794 30.2
23	木	キャラット ピラフ		とりにく とりにく だいず チーズ ウィンナー とうにゅう おから	ぎゅうにゅう ひじき ごまつな にんじん にんじん パセリ	にんじん あかピーマン ブロッコリー たまねぎ かぶ はくさい	ごめ でんぶん さとう じゃがいも さとう ごめこ カカオマス	あぶら ごまあぶら		707 27.4	865 31.1

※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。