令和5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 主に体をつくるもとになる（赤） 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる（緑） 3群	4群	主にエネルギーのもとになる（黄） 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
2	月	コッペパン	牛乳	白身魚のバジルフライ	ほき	ぎゅうにゅう	バジル		パン パンこ	あぶら	690 28.7	817 32.9
				枝豆サラダ			にんじん	もやし えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	
				ＡＢＣスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ	マカロニ		
3	火	ごはん	牛乳	Ca たっぷり和え		ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	こまつな	キャベツ	こめ さとう	ごま	603 27	747 31.7
				肉じゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	
				パリッシュ		かたくちいわし			みずあめ さとう		
4	水	秋の香り ごはん	牛乳		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ぶなしめじ	こめ くり さとう	あぶら	679 26.7	851 31.6
				れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん		卵抜マヨネーズ ごま	
				相性汁	ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも		
5	木	コッペパン	牛乳	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのきのこｿｰｽがけ (デミグラスソース)	とりにく ぶたにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんにく	パン さとう こむぎこ さとう	あぶら	659 27.5	775 31.4
				ラビオリトマトスープ (ラビオリ)	ベーコン ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ たまねぎ	パンこ こむぎこ		
6	金	ごはん	牛乳	さんまのしょうが煮	さんま	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう でんぷん		623 25.5	754 29.0
				大根としらすの酢の物		しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	ごま	
				みそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
国の愛護デー献立											
10	火	ごはん	牛乳	鉄分たっぷりハヤシライスの具 (ハヤシルー)	ぎゅうにく ぶたレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	636 23.2	789 27.3
				小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり レモン	さとう	あぶら	
11	水	ごはん	牛乳	チキンチキンれんこん	とりにく	ぎゅうにゅう		れんこん えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら	646 26.7	797 31.2
				おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい	じゃがいも　でんぷん		
				みかんゼリー				みかん	さとう		
12	木	コッペパン	牛乳			ぎゅうにゅう			パン		633 25.3	759 29.9
				マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア	あぶら	
				ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		卵抜マヨネーズ ごま	
				キャベツと肉団子のスープ	とりにく　ラード		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ	はるさめ でんぷん　さとう		
13	金	菜めし(小)	牛乳		かつおぶし	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ　さとう		620 26.5	774 31.1
				かやくうどん	とりにく　あぶらあげ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ	うどん		
				小松菜のソテー	ぶたにく		こまつな にんじん	とうもろこし			
カナダの料理											
16	月	ライ麦パン (小)	牛乳	コールスローサラダ		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし	ライむぎパン	フレンチドレッシング	696 29.4	832 34.5
				サーモンシチュー	ベーコン さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム	じゃがいも	あぶら シチュールウ	
				メープルワッフル	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	あぶら	
17	火	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮	なまあげ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	643 28.3	799 33.3
				りゃんばん	ハム たまご		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	
18	水	ごはん	牛乳	さばの照焼	さば	ぎゅうにゅう			こめ		687 30	854 35.9
				おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さといも さとう	あぶら	
				りんご				**りんご**			
19	木	コッペパン (小)	牛乳	クリームスパゲッティ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	マッシュルーム ぶなしめじ たまねぎ	パン スパゲッティ	あぶら　シチュールウ	638 24.2	789 29.3
				ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		卵抜マヨネーズ	
岐阜県の郷土料理											
20	金	ごはん	牛乳	鶏ちゃん	とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら	576 24.6	718 29.1
				里芋汁	あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ぶなしめじ	さといも		
23	月	ごはん	牛乳	わかめふりかけ	かつお	ぎゅうにゅう わかめ のり			こめ　さとう		591 23.8	735 28.2
				大根のそぼろ煮	とりにく だいず なまあげ		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう		
				ちくわのゴマネーズ和え	ちくわ まぐろみずに		にんじん	キャベツ		ごま 卵抜マヨネーズ	
「まごわやさしい」献立											
24	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ むぎ さとう　みずあめ		585 25.8	737 30.8
				ひじきと大豆の炒め煮	すけとうだら だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	
				里芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	さといも		
25	水	麦ごはん	牛乳	鶏肉ときのこのカレー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	こめ じゃがいも	あぶらカレールウ	664 22.6	812 28.6
				ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 卵抜マヨネーズ	
				㊥ジョア（プレーン）		だっしふんにゅう			さとう		
26	木	コッペパン	牛乳	ミートボールのトマト煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら	616 25.5	748 30.6
				小松菜と鶏のごまサラダ	とりにく		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら あぶら	
27	金	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	616 26	767 30.8
				卵とほうれん草のごま和え	たまご		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
30	月	コッペパン	牛乳	ボロニアカツ	とりにく	ぎゅうにゅう			パン じゃがいも こめこ さとう		674 27.6	822 33.3
				さつまいもシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	さつまいも	あぶら　シチュールウ	
				キャロットラペ	まぐろみずに		にんじん	とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	
ハロウィン献立											
31	火	ピラフ	牛乳		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	こめ	バター あぶら	644 19.9	745 22.7
				マカロニサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	マカロニ	卵抜マヨネーズ	
				かぼちゃスープ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ			

※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。