



令和5年度 11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
1	水	ごはん	はっばうさい 八宝菜 ちゅうかあ 中華和え だいがくいち 大学芋	ぶたにく いか うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし	こめ でんぶん さとう さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら あぶら くらごま	674 27.9	836 32.6
キューバの料理											
2	木	コッペパン	マーシャルピーンズ (チョコ大豆) フリカセデポーヨ キャベツとチーズのサラダ	だいず とりにく だいず	ぎゅうにゅう にゅう チーズ			パン さとう ココア じゃがいも	あぶら あぶら たまごぬき 卵抜マヨネーズ	671 25.6	809 30.6
6	月	コッペパン	ペンネのクリーム煮 チキンと野菜のサラダ ㊟1食チーズ	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ	パン ペンネ	シチュールウ たまごぬき 卵抜マヨネーズ	616 27.1	796 35.0
川下中学校1年3組献立『冬にぴったりあたたか給食』											
7	火	ごはん	すきやき ほうれん草のごま和え	ぎゅうにく やきどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ もやし	こめ しらたき さとう さとう	あぶら ごま		593 24.3	736 28.9
かみかみ献立											
8	水	ごはん	ししゃもフライ (小1本 中2本) かみかみきんぴら さつま汁	ぶたにく するめ とりにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ パンこ ごむぎこ ごんにやく さとう さつまいも ごんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	673 28.1	845 35.1
9	木	コッペパン	ハンバーグのケチャップソース ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう でんぶん じゃがいも	たまごぬき 卵抜マヨネーズ オリーブオイル	634 26.0	772 30.9
10	金	ごはん	大豆入りポークカレー ちくわとしらすのサラダ ㊟ヨーグルト	ぶたにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん	こめ じゃがいも はちみつ	あぶら カレールウ あぶら ごま	629 25.5	836 32.6
13日(月)～17日(金) 地場産給食週間											
13	月	ごはん	さばの塩焼き はすのさんばい けんちん汁	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	れんこん だいこん ごぼう	こめ さとう さといも	あぶら ごま	637 32.0	766 35.8
14	火	ごはん	県産餃子メンチカツ ゆずきち和え 豆腐のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが はくさい ゆずきち たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ パンこ さとう	あぶら	604 25.4	739 28.5
15	水	わかめごはん (小)	ちゃんこうどん れんこんサラダ	とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい れんこん	こめ うどん	たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま	597 25.0	753 29.4
16	木	コッペパン	県産いちごジャム 徳川錦帯白菜のクリーム煮 ひじきのマリネ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう にんじん	いちご はくさい たまねぎ きゅうり だいこん レモン	パン さとう みずあめ	シチュールウ あぶら	650 27.5	786 32.9
17	金	ごはん	おおひら 卵とほうれん草のごま和え	とりにく なまあげ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう ほししいたけ もやし	こめ ごんにやく さといも さとう さとう	あぶら ごま	584 26.4	729 31.1
20	月	コッペパン	スペイン風オムレツ かぼちゃのポタージュ	たまご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも	シチュールウ	633 24.2	753 27.9
川下中学校1年2組献立『おふくろの味』											
21	火	ごはん	たらの野菜あんかけ 小松菜のかきたま汁	たら たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん でんぶん	あぶら	572 27.4	713 32.2
22	水	ごはん	キムチ鍋 切干大根の中華サラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	ぶたにく とうふ むぎみそ あかみそ まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん なら にんじん	はくさい(キムチ) はくさい えのきたけ もやし きりぼしだいこん きゅうり いちご りんご	こめ さとう みずあめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	602 24.6	737 28.9
「まごわやさしい」献立 (和食の日)											
24	金	ごはん	いわしの生妻煮 即席漬け 豆腐のごま汁	いわし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ		しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん ごま ごま		589 27.7	720 31.1
27	月	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め ぎょうざスープ (水ぎょうざ) ㊟パリッシュ	ぶたにく あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ	あぶら ごまあぶら	597 23.5	764 30.0
福島県の郷土料理											
28	火	ごはん	フィッシュフライ しらすと野菜のごま和え ざくざく汁	ほき とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんじん	もやし ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ パンこ ごむぎこ さとう さといも ごんにやく	あぶら ごま	635 29.4	765 33.6
29	水	かしわめし	秋のみそ汁 かつお節サラダ	とうふ あぶらあげ むぎみそ ハム かつお節	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	こめ ごんにやく さとう さつまいも さとう	あぶら	600 25.3	757 30.2
川下中学校1年1組献立『体ばかばか給食』											
30	木	黒糖パン	ポトフ ブロッコリーサラダ みかん	ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ キャベツ とうもろこし みかん	こくとうパン じゃがいも	たまごぬき 卵抜マヨネーズ ごま	665 24.6	812 29.3

※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。

