

令和5年度 2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）			
						1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1	木	むぎ 麦ごはん		キーマカレー きりぼし だいごん 切干大根サラダ カップdeヤクルト	ぶたにく ぎゅうにく だいず レンズまめ ちくわ	ぎゅうにゅう しらす クリーム にゅう	にんじん トマト にんじん きりぼしだいごん	にんにく しょうが たまねぎ きりぼしだいごん	こめ おおむぎ あぶら カレールフ あぶら ごま	788 30.5	951 35.9		
せつ ぶん 献 立 													
2	金	だいず 大豆とじゃこ の香味ごはん		くじらの竜田揚げ さつま汁	だいず くじら とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらす あおりの			こめ さとう でんぶん さとう さつまいも ごんにやく	562 28.7	713 36.3		
5	月	キャロット パン(小)		ちゃんぽんうどん (かまぼこ) ず あ ごま酢和え	ぶたにく たい あじ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいごん きゅうり	キャロットパン うどん でんぶん さとう さとう ごま	560 22.6	697 27		
6	火	ごはん		ピビンバ チゲ風スープ はちみつレモン豆乳パンナコッタ	ぎゅうにく あかみそ たまご ぶたにく とうふ むぎみそ とうにゅう はちみつレモン豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん にら	にんにく にんにく はくさい(キムチ) はくさい えのきたけ もやし レモン りんご	こめ さとう あぶら ごま さとう はちみつ	666 29.3	817 34.8		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて ぶゆ わしよく 岩国中1年3組 献立『冬の和食』													
7	水	ごはん		さけのみそマヨ焼き れんごんのきんぴら 豚汁	さけ しろみそ ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	バセリ ざやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ れんごん ごぼう だいごん しょうが	こめ ごんにやく さとう さといも ごんにやく あぶら	653 29.2	813 35		
8	木	コッペパン		クリームゴールド ささみと大根のサラダ かぶのコンソメスープ	とりにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にゅう	ほうれんそう にんじん バセリ	だいごん たまねぎ かぶ はくさい	パン さとう さとう たまごめき 卵拔マヨネース ごま	654 20.9	778 24.7		
ほろがいてう きょうど りょうり 北海道 の 郷土料理													
9	金	ごはん		ぶたどん 豚丼 いしかりじる 石狩汁	ぶたにく ちくわ さけ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいごん キャベツ しろねぎ しょうが	こめ しらすたき さとう じゃがいも	555 26.2	693 30.7		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて やさい たいよう こんだて 岩国中1年6組 献立『野菜たっぷり太陽カラー献立』													
13	火	ごはん		いわしの梅煮 いろうり野菜のごま和え かきたま汁	いわし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きピーマン ねぎ	うめ もやし たまねぎ はくさい	こめ さとう さとう でんぶん	591 28.1	719 31.5		
14	水	ごはん		ポロニアステーキ 燗香和え おじゃがもち汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし だいごん はくさい	こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも	604 25.6	733 28.9		
15	木	しょく 食パン しょう ねん (小1・2年は まい 1枚)		(小)牛乳(中)コーヒーマヨ ミートソース スライスチーズ ラビオリスープ (ラビオリスープ)	ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう にゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	さとう(コーヒーマヨにゅう) パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	640 27.5	768 31.9		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて ひ しょうがいせんこんだて 岩国中1年4組 献立『冷え性改善献立』													
16	金	ごはん		ぶたにく だいごん 豚肉と大根のしょうが煮 白菜とたらのどろみ汁 (かまぼこ)	ぶたにく たら とうふ あぶらあげ たい あじ たら	ぎゅうにゅう	にんじん みずな にんじん	だいごん しょうが はくさい	こめ ごんにやく さとう でんぶん でんぶん さとう	548 28.3	686 33.4		
19	月	はちみつパン		ポークビーンズ ちくわのゴマネーズサラダ いちごジュレ	ぶたにく だいず ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ キャベツ いちご クランベリー	はちみつパン じゃがいも さとう あぶら ごま たまごめき 卵拔マヨネース さとう	742 34.4	896 41.1		
りょうり ベトナムの料理													
20	火	ごはん		はるま 春巻き レモンサラダ フォー	ぶたにく まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり レモン しょうが たまねぎ もやし きくらげ	こめ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ さとう あぶら フォー ごまあぶら	682 20.7	808 23.8		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて ぶゆ わしよくりょうり 岩国中1年5組 献立『冬の和食料理』													
21	水	ごはん		さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう	597 28.0	720 31.3		
22	木	きなこパン (小)		きなこ 海藻サラダ A B C スープ フルーツ杏仁風プリン	きなこ まぐろみずに ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ しろきくらげ あかつのまた くきわかめ こんぶ	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい とうもろこし もも あんず りんご	パン さとう さとう マカロニ さとう	545 20.1	673 24.1		
26	月	ごはん		あじつ のり 味付け海苔 親子煮 ごぼうとツナのマヨ和え	えびエキス とりにく たまご ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう のり きゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり	こめ さとう じゃがいも さとう さとう たまごめき 卵拔マヨネース	646 26.5	799 31.1		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて たいよう わしよく 岩国中1年2組 献立『栄養のいい和食』													
27	火	ごはん		チキンチキンれんこん 小松菜サラダ みそ汁	とりにく まぐろみずに とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	れんこん えだまめ こまつな にんじん ねぎ	こめ さとう きゅうり レモン たまねぎ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	645 31.5	799 36.9		
28	水	ごはん		いわしのみぞれ煮 ちくぜんに 筑前煮 ぼんかん	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいごん れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さといも ごんにやく さとう あぶら	628 24.3	761 27.5		
いわけにちゅう ねん ぐみ こんだて かわらあじ しょう たい ち 岩国中学校1年1組 献立『体温まる旬の食べ物』													
29	木	コッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	とうもろこし キャベツ とうもろこし みかん	パン じゃがいも あぶら シチュールー ごま たまごめき 卵拔マヨネース	676 26.4	817 31.4		

※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。