

10月きゅうしょくこんだてよていひょう

岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価	給食なしの学校		
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん ハヤシシチュー ひじきとだいすのサラダ	牛乳	ぎゅうにく だいすとりささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ ハヤシルーサとう	ごま	625 22.7	780 27.7	
2	木	ごはん ちゅうかどん はるまき ぶどう2こ	牛乳	ぶたにく いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが ぶどう	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	665 22.2	837 27.1	
3	金	ごはん ④たいすふりかけ がんもどきのふくめに いそかえ	牛乳	だいす がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう のり のり	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし	こめ さとう さといも こんにゃく さとう さとう		574 23.5	725 29.2	
6	月	ごはん さんまのかんろに こんさいのにもの おつきみだんご	牛乳	さんま とりにく なまあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たまねぎ	こめ さとう さといも こんにゃく さとう はくりきこ さとう	あぶら	707 29.6	844 34.4	
7	火	ピタパン とりにくとだいすのスパイスいため とうにゅうシチュー ④ヨーグルト	牛乳	とりにく だいす ペークン とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ	ピタパン さとう でんぶん じゃがいも とうにゅうシチュールー	あぶら	468 21.3	624 28.3	
8	水	ごはん にくじやが かまぼことキャベツのごますあえ	牛乳	ぎゅうにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じやがいも さとう さとう	あぶら ごま	601 24.3	752 29.6	
9	木	わかめごはん カレーうどん だいこんサラダ	牛乳	とりにく なまあげ ツナみずに	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし) わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん	こめ うどん カレールー	あぶら ごま マヨネーズ	587 23.5	744 28.6	
10	金	ごはん げんきのできるレバー ぶたじる ブルーベリーゼリー	牛乳	とりにく とりレバー ぶたにく むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	ニラ にんじん ねぎ	れんこん ごぼう だいこん ごぼう ブルーベリー	さとう でんぶん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	708 26.6	879 32.5	
14	火	コッペパン ミートボールのクリームに おからいりポテトサラダ	牛乳	ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん	はくさい たまねぎ たまねぎ キュウリ とうもろこし	コッペパン マカロニ シチュールー ^{じゃがいも}	マヨネーズ	668 22.9	842 28.1	
15	水	ごはん さきゅうらっきょうのピリからそぼろ いもこんなべ どっとりしの りょうり	牛乳	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ らっきょう だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぶん さといも こんにゃく さとう	あぶら	543 22.4	676 27.2	
16	木	ごはん とりのマヨネーズやき ざっくりサラダ あいしようじる	牛乳	とりにく とうふ ベーコン しろみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ ざゅうにゅう にぼしだし	パセリ ブロックリー ^{にんじん} にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たまねぎ	こめ はくりきこ さとう さつまいも	マヨネーズ	668 24.9	819 28.4	
17	金	ごはん まーぼーどうふ もやしす	牛乳	とうふ ぶたにく あかみそ だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ にんじん	まねぎ だけのこ ニラ いいだけ にんにく しょうが だいこん もやし	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら	601 27.1	749 33.4	
20	月	ごはん チキンチキンれんこんマイヤーレモンふうみ なめこのみそしる ④パリッシュ	牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしだし カタクチイワシ	えだまめ にんじん ねぎ	れんこん マイヤーレモン なめこ	こめ さとう さといも さとう	あぶら	593 22.3	760 29.3	
21	火	きなこあげパン こまつなサラダ きょうざスープ ④ベビーチーズ	牛乳	きなこ ツナみずに ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チングンサイ	キャベツ マイヤーレモン たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン さとう はくりきこ さとう	あぶら あぶら	525 20.9	723 28.9	
22	水	むぎごはん チキンカレー ごぼうサラダ	牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ ににく しょうが ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールー	あぶら ごま マヨネーズ	650 19.6	817 23.6	
23	木	ごはん ルーローハン サンラータン	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ たまご		えだまめ にんじん ねぎ	たまねぎ ににく しょうが たまねぎ いいだけ きくらげ もやし	こめ さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら ラー油	564 26.6	696 32.9	
24	金	キムチごはん さんしょくナムル わかめスープ	牛乳	ぶたにく とうふ カまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	はくさい ににく しょうが ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	529 20.8	655 24.9	
27	月	むぎごはん グラウンシチュー てづくりさつまいもむしケーキ	牛乳	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ ににく	こめ むぎ じゃがいも ピーフシチュールー ^{さつまいも はくさくこ ベーキングパダー はちみつ}	あぶら ごま あぶら	645 20.6	804 24.6	
28	火	しょうコッペパン ミートソーススパゲティ ちくわとやさいのごまネーズあえ	牛乳	ぶたにく だいす ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	あぶら ごま マヨネーズ	687 28.1	885 35.4	
29	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため チングンサイのスープ とうにゅうパンナコッタいちご	牛乳	ぶたにく なまあげ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チングンサイ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しめじ いちご	こめ さとう みずあめ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	600 24.5	738 29.9	
30	木	ごはん みそおでん しらすあえ	牛乳	とりにく ちくわ みそ なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし わかめ		たまねぎ とうもろこし だいこん	こめ じゃがいも さとう さとう		562 24.7	704 30.3	
31	金	ピラフ かぼちゃのシチュー しらすのサラダ ハロウィン	牛乳	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん パセリ かぼちゃ にんじん グリンピース こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう シチュールー ^{かぼちゃ にんじん グリンピース} さとう	ごま ごまあぶら	558 21.0	706 25.5	

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。