

平成 29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	使用食品名						I値*	脂肪	家庭で とりたい 食品
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん わかさぎ唐揚げ キムチ鍋 りんご	豚肉 豆腐 鶏肉(肉団子) 麦みそ 赤みそ	わかさぎ 牛乳		にんじん いら 青ねぎ(肉団子)	白米・にんにく・しょうが(キムチ) 玉ねぎ(肉団子) 白米 えのきたけ りんご	精白米 強化米 片栗粉 マロニー	米油	809Kcal 28.1g 24.0g	卵 芋類 種実類
2	金	ごはん いわしの梅煮 即席漬け 呉汁 小魚くん大豆	いわし 豚肉 豆腐 青大豆 麦みそ 大豆	節分献立 茎わかめ 片口いわし 牛乳	しそ にんじん 葉ねぎ	梅 きゅうり キャベツ 白菜 大根	精白米 強化米	ごま	781Kcal 34.3g 19.7g	きのこ類 乳製品 卵	
5 岩国西中 なし	月	わかめごはん いも煮 ほうれん草の白和え	牛肉 豚肉 生揚げ 豆腐 白みそ	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 にんじん	ごぼう ぶなしめじ 山形県郷土料理	精白米 強化米 こんにやく 里芋 三温糖 三温糖	白ごま	761Kcal 28.4g 18.7g	魚介類 果物類 小魚類	
6	火	ごはん さわらの照焼 ひじきの煮つけ さつま汁	さわら 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 麦みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	精白米 強化米	米油	833Kcal 36.8g 24.7g	種実類 きのこ類 果物類	
7 東中3年・ 岩国中3年 なし	水	県産黒糖パン カレーうどん 大根サラダ	豚肉 まぐろ水煮	牛乳 脱脂粉乳 チーズ(ルー)	にんじん 葉ねぎ トマトパウダー(ルー) 水菜	玉ねぎ キャベツ にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー(ルー) 大根	コッペパン 黒糖 うどん	米油 ごまペースト(ルー) 白ごま 卵抜マヨネーズ	791Kcal 28.4g 24.0g	豆・豆製品 小魚類 芋類	
8	木	うめちりごはん 鯨一口カツ 凍り豆腐の煮物 みかん	鯨肉 凍り豆腐 鶏肉	しらす干し 牛乳	青じそ にんじん さやいんげん	梅 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 三温糖	ごま 米油 米油	875Kcal 36.3g 24.9g	卵 海藻類 淡色野菜	
9	金	ごはん 韓国のリ タッカルビ トック	鶏肉 ベーコン	のり わかめ 牛乳	にんじん いら にんじん 葉ねぎ ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 米粉(トック)	ごま油 ごま油 米油	795Kcal 27.6g 22.7g	豆・豆製品 魚介類 種実類	
13	火	ごはん さばの味噌煮 小松菜のおひたし かきたま汁	さば みそ 卵 豆腐	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ 白菜	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 片栗粉	白ごま	747Kcal 31.3g 21.8g	乳製品 芋類 果物類	
14	水	県産パン 鮭と白菜のシチュー さつま芋コロケ チョコプリン	鮭 ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 粉乳(ルー) 牛乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ 野菜パウダー(ルー) 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖(ルー) さつま芋 パン粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	米油 油(ルー) 米油 ココア	883Kcal 30.0g 32.9g	種実類 豆・豆製品 卵	
15	木	ごはん 中華春巻 もやしの中華和え 麻婆豆腐	鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 小麦粉 でんぷん 春雨 砂糖 三温糖 三温糖 片栗粉	植物油 米油 白ごま ごま油 米油 ごま油	829Kcal 31.6g 25.9g	小魚類 魚介類 果物類	
16	金	麦ごはん ハヤシシチュー はなっこりーとマカロニのサラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム	牛乳 脱脂粉乳(ルー) ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト缶 はなっこりー	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ トマトパウダー・玉ねぎ・バナナ・りんご(ルー) キャベツ	精白米 強化米 新麦 じゃがいも 三温糖 小麦粉・砂糖(ルー) マカロニ	米油 豚脂(ルー) 卵抜マヨネーズ	872Kcal 30.9g 24.6g	種実類 魚介類 卵	
19 通津中・ 東中1・2年 なし	月	ごはん 納豆みそ 厚焼き卵 具沢山味噌汁	納豆 豚肉 赤みそ 卵 豆腐 麦みそ	わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	葉ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 砂糖		751Kcal 31.0g 20.1g	種実類 果物類 きのこ類	
20	火	ごはん ひじきのり おおひら 卵と小松菜のごま和え ぼんかん	かつお 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 卵	のり ひじき にぼし 牛乳	にんじん 小松菜	れんこん ごぼう 干しいたけ もやし ぼんかん	精白米 強化米 水飴 砂糖 こんにやく 里芋 三温糖 三温糖	米油 白ごま	759Kcal 28.3g 19.2g	小魚類 乳製品 魚介類	
21	水	県産パン 県産いちごジャム 魚のピザ焼き ラビオリスープ	鮭 ベーコン 鶏肉・豚肉(ピザ用) ベーコン	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん パセリ	いちご トマト・トマトジュース・にんにく(ソース) 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜	コッペパン 砂糖 水飴	オリーブ油	773Kcal 36.8g 25.8g	卵 種実類 豆・豆製品	
22	木	麦ごはん ピピンパ チヂミ2個 わかめスープ	牛肉 赤みそ 卵 いか 卵 ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草 いら にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ りんご(食酢) えのきたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 新麦 三温糖 小麦粉 もち米粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま ごま油 米油 植物油 白ごま	798Kcal 29.2g 26.5g	小魚類 果物類 芋類	
23	金	ごはん 親子煮 たくわん和え	鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 大根(たくわん) もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま	775Kcal 30.5g 22.3g	魚介類 淡色野菜 乳製品	
26 平田中 なし	月	チーズパン 若鶏のハーブ焼き ハリラ・スープ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー しょうが	コッペパン 砂糖 水飴	オリーブ油	739Kcal 37.0g 26.0g	卵 芋類 きのこ類	
27	火	ごはん おかかふりかけ タラ西京焼き 切干大根の甘酢和え 豚汁	かつお節 たら 米みそ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	切干大根 きゅうり ごぼう 大根	精白米 強化米 砂糖	白ごま	707Kcal 30.0g 12.7g	卵 果物類 海藻類	
28	水	きなこパン アンサンブルエッグ ミネストローネ	きなこ 卵 ベーコン ベーコン	チーズ 牛乳 牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 上白糖 じゃがいも 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ	油 植物油 オリーブ油	774Kcal 25.4g 32.4g	魚介類 種実類 豆・豆製品	

※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