

平成 29年度 12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						1人あたり エネルギー 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	金	ごはん 岩国れんこんコロッケ 小松菜のごまあえ かきたま汁 みかん 牛乳	川下中学校1年2組『満腹ランチー!』 鶏肉 みそ 卵 豆腐 わかめ 牛乳		にんじん 小松菜 にんじん 葉ねぎ	れんこん もやし 玉ねぎ 白菜 みかん	精白米 強化米 じゃがいも パン粉 砂糖 三温糖 片栗粉	米油 白ごま	798Kcal 27.6g 20.6g	魚介類 小魚類 きのこ類
4	月	県産黒糖パン サーモンチーズフライ ツナ&エッグサラダ ABCスープ (KUMA) ミルメークいちご 牛乳	鮭 まぐろ水煮 卵 ベーコン	チーズ 牛乳	川下中学校1年1組『クマさんの昼食』 にんじん パセリ キャベツ レモン(卵抜マヨネーズ) 白菜 とうもろこし		コッペパン 黒糖 パン粉 小麦粉 三温糖 アルファベットマカロニ 砂糖	米油 卵抜マヨネーズ	865Kcal 34.4g 30.4g	芋類 果物 豆・豆製品
5	火	菜めし みそおでん ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	かつお節 みそ 鶏肉 うすら節 生揚げ 鮭・アジ・タラ(ひじき天) スケソウダラ(伊勢) 赤みそ 白みそ かつお節	ひじき(ひじき天) 牛乳	広島菜 京菜 大根葉 ブロッコリー にんじん	大根 笹川錦帯白菜 岩国伝統野菜『笹川錦帯白菜』使用	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖		763Kcal 30.7g 19.4g	種実類 果物 乳製品
6	水	県産パン ビーフシチュー (豚肉) れんこんチップス apple 牛乳	豚肉 鮭(フィヨン) 川下中学校1年5組『川下流シチュー定食』	生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマトパウダー	玉ねぎ ぶなしめじ バナナ りんご(りんごジュース) れんこん りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	798Kcal 28.2g 27.7g	卵 豆・豆製品 緑黄色野菜
7	木	ごはん キムチ鍋 ほうれんそうのおひたし みかん 牛乳	鶏肉・豚肉(ミートボール) 豚肉 豆腐 赤みそ 麦みそ 川下中学校1年3組『心も体もあったまる! 冬のほかほか給食』	にんじん ほうれん草 にんじん 牛乳	白菜キムチ 白菜 えのきだけ くら 玉ねぎ・しょうが・プルーン(ミートボール) もやし みかん	精白米 強化米 マロニー パン粉(ミートボール) 三温糖	白ごま	714Kcal 26.6g 15.4g	芋類 海藻類 魚介類	
8	金	麦ごはん さばの塩焼き 即席漬け すいとん 牛乳	さば 麦みそ	昔の料理 茎わかめ 牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 白菜	精白米 強化米 新麦 すいとん さつまいも	白ごま(茎わかめ)	740Kcal 30.9g 16.3g	卵 肉類 きのこ類
11	月	いりご飯 しっぽううどん 厚焼き卵 牛乳	油揚げ 鶏肉 卵	香川県の郷土料理 片口いわし 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	大根 白菜 ごぼう 干しいいたけ	精白米 強化米 大麦 里芋 うどん 砂糖	米油 油	750Kcal 30.1g 21.1g	種実類 芋類 魚介類
12	火	わかめごはん ぶりの照焼 ひじきの煮つけ 豚汁 牛乳	ぶり 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 麦みそ	わかめ ひじき 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	白菜 ごぼう 大根 しょうが	精白米 強化米 三温糖 こんにゃく	米油	781Kcal 32.5g 22.4g	種実類 卵 小魚類
13	水	県産パン ソフトチーズ カレーチキンフリカッセ エルテンスープ 牛乳	鶏肉 フランクフルト(鶏肉) 青大豆ペースト	チーズ 牛乳 牛乳	パセリ グリーンピース にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ セロリ	コッペパン 薄力粉 じゃがいも	バター 有塩バター	893Kcal 35.9g 35.7g	卵 魚介類 海藻類
14	木	ごはん ひじきのり いかリングフライ2個 いものおすげばっと りんご 牛乳	かつお いか 卵 豚肉 麦みそ	ひじき のり にぼし 牛乳	葉ねぎ にんじん	大根 白菜 ごぼう 干しいいたけ りんご	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 じゃがいも・でんぷん(おじゃがもち50g・30g)	米油	769Kcal 26.3g 15.8g	種実類 緑黄色野菜 乳製品
15	金	麦ごはん チキンカレー れんこんサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ロースハム	粉チーズ 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん トマトパウダー	玉ねぎ にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー れんこん きゅうり レモン(卵抜マヨネーズ)	精白米 強化米 新麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ	米油 ごまペースト 卵抜マヨネーズ 白ごま	836Kcal 26.8g 24.2g	きのこ類 魚介類 豆・豆製品
18	月	バターロール フライドチキン 野菜たっぷりスープ クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	クリスマス献立 乳製品 練乳 牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 白菜	バターロール でん粉 じゃがいも 小麦粉 チョコレート 砂糖	米油 油	868Kcal 27.8g 40.9g	果物 豆・豆製品 魚介類
19	火	ごはん おかかふりかけ いわしの梅煮 岩国赤大根の甘酢和え 冬野菜のみそ汁 牛乳	かつお節 いわし 油揚げ 豆腐 麦みそ	のり 岩国伝統野菜『岩国赤大根』使用 牛乳	しそ にんじん にんじん 葉ねぎ	梅 岩国赤大根 大根 白菜	精白米 強化米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも	白ごま	749Kcal 30.3g 19.1g	乳製品 卵 肉類
20	水	県産パン いちごジャム 鶏とマカロニのクリーム煮 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 粉乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん ほうれん草	いちご 玉ねぎ 野菜パウダー キャベツ きゅうり	コッペパン 水飴 砂糖 マカロニ 小麦粉 砂糖 三温糖	米油 油 米油	805Kcal 30.3g 26.2g	芋類 豆・豆製品 卵
21	木	牛めし かぼちゃコロッケ 豆腐汁 ゆず吉ゼリー 牛乳	牛肉 油揚げ 卵 豆腐	冬至献立 わかめ 牛乳	にんじん きぬさや かぼちゃ にんじん 水菜 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ゆず吉	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 米油	797Kcal 28.9g 25.8g	魚介類 種実類

※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

みかん
手軽にビタミンC補給！
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

