

平成29年度 6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人分 タバク質 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 さばの西京焼き ほうれんそうの白和え 鰹つみれと湯葉のすまし汁 牛乳	さば 米みそ 豆腐 白みそ はもつみれ(卵・トマト・味噌) 湯葉 油揚げ	京都府郷土料理				精白米 強化米 砂糖 三温糖 でんぷん 山芋(つみれ)	白ごま	839Kcal 35.0g 28.8g	小魚 淡色野菜 果物		
2	金	かやくごはん 肉吸 ごま和え びわゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛肉 豆腐	大阪府郷土料理		人参	ごぼう 干し椎茸 もやし びわピューレ	精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 砂糖	米油 白ごま	744Kcal 34.1g 24.0g	魚介類 海藻類 乳製品		
5	月	ソフトフランスパン 白身魚フライ ホワイトスープ レモンゼリー 牛乳	ホキ ベーコン 鶏肉	牛乳 牛乳	カミカミ&カルシウム強化献立 (6月4日：虫歯予防デー)		人参 パセリ 玉ねぎ 白菜 レモン果汁	ソフトフランスパン パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも ナタデココ 砂糖	米油 米油	775Kcal 29.7g 26.6g	豆・豆製品 小魚 きのこ類		
6	火	ごはん 韓国風肉じゃが ほうれんそうのおひたし 牛乳	豚肉 さつま揚げ(卵・トマト・味噌) みそ・卵(焼肉のタレ)			人参 さやいんげん ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ りんご(焼肉のタレ) もやし はくさい	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく でんぷん	ごま油 白ごま油	708Kcal 25.6g 14.2g	豆・豆製品 海藻類 果物		
7	水	県産パン いちごジャム 肉団子のケチャップ煮 ひよこ豆とマカロニのサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 まぐろ水煮			人参 ピーマン 人参	いちご 玉ねぎ マッシュルーム しょうが フルーンピューレ きゅうり とうもろこし	コッペパン 水あめ 砂糖 じゃがいも 三温糖 パン粉 マカロニ 三温糖	米油 卵抜マヨネーズ	899Kcal 36.8g 29.1g	小魚 海藻類 種実類		
8	木	ごはん ししゃも米粉フライ2尾 即席漬け 鶏肉とごぼうのうま煮 牛乳	鶏肉 生揚げ	ししゃも 茎わかめ 牛乳	カミカミ献立		きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 米粉 でんぷん 砂糖 砂糖 こんにゃく 三温糖	米油 ごま 米油	854Kcal 30.3g 23.4g	魚介類 乳製品 種実類		
9	金	フロフ 野菜スープ フルーツミックス 牛乳	牛肉 ベーコン	カザフスタン料理		人参	玉ねぎ 玉ねぎ パイン みかん レモン果汁	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	バター	703Kcal 20.3g 18.1g	豆・豆製品 海藻類 淡色野菜		
12	月	ごはん 鶏とたけのこの味噌炒め かきたま汁 牛乳	鶏肉 麦みそ 卵 豆腐		地場産食材使用週間(12日～16日)		小松菜 ほうれんそう 葉ねぎ	地場産食材100%の日		精白米 強化米 三温糖 片栗粉	米油	702Kcal 31.3g 18.9g	魚介類 小魚類 果物
13	火	ごはん 瀬付あじのフライ ひじきの煮付け 海藻と青菜のすまし汁 牛乳	瀬付あじ 油揚げ	芽ひじき わかめ 牛乳	地場産食材100%の日		人参 人参 葉ねぎ チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ 三温糖	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 でんぷん 三温糖	米油 米油	760Kcal 31.4g 21.1g	乳製品 淡色野菜 いも類	
14	水	県産丸パン 県産ハンバーグ ポイルキャベツ よくばりスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン			人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜	県産パン 三温糖 パン粉 じゃがいも	米油	731Kcal 29.3g 26.2g	豆・豆製品 海藻類 果物		
15	木	ごはん 県産100%カレー 水菜とひじきのマリネ 牛乳	鶏ミンチ ロースハム	脱脂粉乳 チーズ 芽ひじき 牛乳	地場産食材100%の日		人参 ブロッコリー トマトパウダー 水菜	玉ねぎ れんこん にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー 大根	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ 三温糖	米油 ごまペースト 米油	794Kcal 25.2g 24.8g	魚介類 いも類 果物	
16	金	ごはん 親子煮 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 卵 天(卵・大豆・エノ) まぐろ水煮			人参 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ きゅうり ゆず吉果汁	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でんぷん 三温糖	米油 米油	755Kcal 28.5g 19.6g	豆・豆製品 小魚類 乳製品		
19	月	県産黒糖パン クリームシチュー 枝豆サラダ チーズ2個 牛乳	鶏肉 鶏肉	牛乳 粉乳 芽ひじき 牛乳 チーズ	食育の日(カルシウム強化献立)		人参 ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム 野菜パウダー 枝豆 キャベツ	県産パン 黒糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 三温糖	米油 食物油 ごま油 卵抜マヨネーズ	916Kcal 35.4g 34.6g	魚介類 豆・豆製品 果物	
20	火	ごはん いわし梅煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ 牛乳		葉ねぎ	梅肉 きゅうり なす 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 三温糖		706Kcal 28.5g 17.6g	小魚類 緑黄色野菜 種実類		
21	水	県産パン ブルーベリージャム じゃーじゃー麺 もやしの中華和え 牛乳	豚肉ミンチ 赤みそ			人参 葉ねぎ チンゲンサイ	ブルーベリー 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	県産パン 砂糖 水あめ 県産うどん 三温糖 三温糖	米油 白ごま ごま油	704Kcal 30.9g 21.6g	魚介類 海藻類 きのこ類		
22	木	ガパオライス ・ごはん ・ガパオライスの具 ゲーン・タオフォー 牛乳	豚ミンチ 鶏ミンチ 鶏ミンチ 豆腐		タイ料理		青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく にんにく しょうが	精白米 強化米 三温糖 緑豆春雨 三温糖	米油 ごま油 米油 ごま油	763Kcal 31.4g 22.5g	小魚聖 乳製品 果物	
23	金	ごはん 若鶏の竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え 八杯汁 牛乳	鶏肉 鶏肉 豆腐 油揚げ			人参 人参 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 きゅうり 大根 ごぼう	精白米 強化米 でんぷん 三温糖 こんにゃく 三温糖	米油 白ごま 米油	825Kcal 30.4g 27.9g	海藻類 緑黄色野菜 きのこ類		
26	月	ごはん 八宝菜(1食おこげ) 春雨サラダ 牛乳	豚肉 いか うすら卵 ロースハム			人参	玉ねぎ 白菜 さやえんどう 干し椎茸 とうもろこし キャベツ きゅうり	片栗粉 もち米(おこげ) 春雨 三温糖	米油 ごま油	787Kcal 28.9g 20.9g	豆・豆製品 小魚類 果物		
27	火	茎わかめごはん サーモンフライ ごま酢和え 豆腐汁 牛乳	鮭 卵 豆腐	茎わかめ わかめ 牛乳	集中力アップ献立		小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 水あめ パン粉 小麦粉 三温糖	米油 白ごま	751Kcal 31.2g 19.2g	乳製品 いも類 果物	
28	水	県産パン マーマレード ポークビーンズ 野菜ソテー メロン 牛乳	大豆 豚肉			人参 ほうれんそう 人参	夏みかん みかん いよかん(マーマレード) 玉ねぎ キャベツ メロン	県産パン 砂糖 水あめ じゃがいも 三温糖	米油 米油	743Kcal 29.1g 19.3g	海藻類 小魚類 きのこ類		
29	木	ごはん 太刀魚の竜田揚げ 野菜のうま煮 冷凍ピーチ 牛乳	太刀魚 鶏肉 生揚げ			人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 黄桃	精白米 強化米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 三温糖 こんにゃく 砂糖	米油 米油	888Kcal 29.0g 28.3g	乳製品 海藻類 淡色野菜		
30	金	ドライカレー スペイン風オムレツ トマトのあっさりコンソメスープ 牛乳	豚ミンチ 大豆 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳		人参 トマトピューレ ほうれんそう トマト 葉ねぎ	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	バター 米油 食物油	704Kcal 24.5g 20.2g	魚介類 きのこ類 果物		