

平成28年度 7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 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	さくらごはん（茶飯） あじのフライ きゅうりとわかめの酢の物 国清汁 牛乳	静岡県郷土料理 あじ 豆腐 油揚げ 赤味噌 麦味噌	わかめ しらす干 牛乳	人参 葉ねぎ	きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 三温糖	米油 ごま油	801Kcal 32.1 g 24.1 g		乳製品 いも類 果物	
4	月	ごはん わかめふりかけ 太刀魚の塩焼き ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 牛乳	沖縄県郷土料理 太刀魚 豆腐 豚肉 卵 かまぼこ（鰯、鰯、鰯）	わかめ のり もずく 牛乳	人参 小松菜	ゴーヤー えのきだけ	精白米 強化米 でんぷん	米油 ごま油 ごま油	710Kcal 28.3 g 22.1 g		小魚類 淡色野菜 果物	
5	火	スタミナピラフ（エビピラフ） （豚肉のトッピング） 夏野菜のスープ 冷凍みかん 牛乳	えび 豚肉 ベーコン		人参 人参 かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース とうもろこし にんにく 玉ねぎ スズキニ キャベツ とうもろこし みかん	精白米 強化米 三温糖	バター 米油 白ごま	725Kcal 29.5 g 19.4 g		魚介類 豆・豆製品 いも類	
6	水	県産パン マーマレード 豚肉のトマト煮 ピーマンサラダ 牛乳 東2年なし	豚肉 まぐろ水煮		人参 トマト ピーマン	玉ねぎ 枝豆 りんご もやし	コッペパン マーマレード じゃがいも 三温糖	米油 フルクトレックス	762Kcal 32.0 g 24.1 g		海藻類 乳製品 きのこ類	
7	木	ゆかりごはん いわし梅煮 しらす入りサラダ 七タ汁 七タデザート 牛乳 東2年なし	七タ献立 いわし 魚介類・カボチャ（料理・卵） 油揚げ	赤しそ しらす干 牛乳	ほうれんそう 人参	梅 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ オクラ なす	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 砂糖 三温糖 でんぷん 砂糖 七タゼリー（日向夏果汁）	ごま油 白ごま	789Kcal 32.2 g 19.6 g		緑黄色野菜 いも類 果物	
8	金	麦ごはん 夏野菜のカレー 野菜サラダ 牛乳 岩国西1年なし 東2年なし	鶏肉 まぐろ水煮	粉チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ トマト ピーマン ほうれんそう 人参	玉ねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく キャベツ	精白米 強化米 麦 三温糖	米油 米油	754Kcal 25.4 g 20.2 g		豆・豆製品 海藻類 きのこ類	
11	月	県産黒糖パン 鶏ささみチーズフライ じゃーじゃー麺 すいか（岩国・岩国西・灘・平田） 牛乳	鶏ささみ 豚肉ミンチ 赤味噌	チーズ 牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく すいか	コッペパン 黒糖 パン粉 でんぷん うどん 三温糖	米油 米油	875Kcal 38.0 g 26.7 g		魚介類 海藻類 淡色野菜	
12	火	ごはん のり佃煮 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉とごぼうのうま煮 すいか（川下・通津・東・麻里布） 牛乳	ちくわ（鰻） 鶏肉 凍り豆腐 生揚げ	のり佃煮 アオサ 牛乳	人参 さやいんげん	大根 ごぼう 干しいたけ すいか	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 小麦粉 こんにゃく 三温糖	米油 米油	892Kcal 31.0 g 23.0 g		魚介類 乳製品 いも類	
13	水	県産パン ミートソース ウインナーと野菜のスープ煮 ブルーベリーゼリー 牛乳	豚肉ミンチ 豆腐 牛肉ミンチ ワンタフル（鶏肉） ベーコン		小松菜 人参	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン パン粉 三温糖 じゃがいも でんぷん 砂糖 ブルーベリーゼリー	米油	798Kcal 33.2 g 27.8 g		海藻類 淡色野菜 きのこ類	
14	木	ガーリックライス フェジョアード フルーツミックス 牛乳 岩国中、 平田中なし	ベーコン レッドキドニー 豚肉 ワンタフル（鶏肉）	ブラジルの料理 人参 パセリ 人参	人参 パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ にんにく みかん みかんジュース 黄桃 パイナップル	精白米 強化米 じゃがいも カクテルゼリー （桃・リンゴ 果汁、豆乳）	バター 米油	838Kcal 26.0 g 21.4 g		魚介類 乳製品 きのこ類	
15	金	ごはん チキンチキンごぼう かきたま汁 冷凍パイ 牛乳 岩国中、灘中 平田中、 川下中なし	鶏肉 卵 豆腐		にんじん	ごぼう 玉ねぎ キャベツ パイナップル	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 片栗粉	米油	772Kcal 30.0 g 22.3 g		魚介類 乳製品 緑黄色野菜	
19	火	ごはん 揚げぎょうざ2個 ツナと野菜のごま和え マーボー豆腐 牛乳 岩国中、 灘中、 麻里布中、 川下中なし	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮 豆腐 鶏ミンチ 豚ミンチ 赤みそ	ひじき 牛乳	にら 小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく なす	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 三温糖 三温糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米油 ごま油	843Kcal 34.2 g 25.7 g		小魚類 きのこ類 果物	

《お知らせ》 夏休みに ～親子学校給食料理教室～ を開催します

1. 日時 平成28年8月9日(火) 9時30分～13時30分
2. 会場 岩国市地方卸売市場2階調理室
3. 募集人数 募集人数 親子18組
4. 参加費 1人250円
5. 問合せ先 岩国市岩国学校給食センター
担当:山田 TEL 34-1212
※別紙案内文書に申し込み書を添付しています。



地元野菜の生産者の方をお招きし、
地元食材たっぷりの料理を作る予定
です。ふるってのご参加を、お待ち
しております。