

平成28年度 11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 体の調子を整える				熟や力になる		1杯 - 脂肪	家庭で のたい 食品
			血・肉・骨になる 1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん さんまの塩焼き 豚汁 みかん 牛乳	さんま 豚肉 豆腐 麦みそ		麻里布中1-2『秋の和風料理』 にんじん 葉ねぎ ごぼう 大根 みかん		精白米 強化米 さつまいも こんにゃく		811Kcal 28.9g 24.0g	海藻類 卵 種実類
2	水	サンライズパン クリームシチュー ポテトサラダ プリン 牛乳	鶏肉 卵 ロースハム	牛乳 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ きゅうり 麻里布中1-1『今日だけの特別メニュー』		サンライズパン じゃがいも じゃがいも 水飴 砂糖 カラメルソース	米油 卵抜マヨネーズ	820Kcal 27.3g 32.7g	魚介類 豆・豆製品 緑黄色野菜
4	金	麦ごはん チキンカレー ひじきとツナのサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	粉チーズ ひじき 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく 水菜 キャベツ		精白米 強化米 大麦 じゃがいも 三温糖	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま	773Kcal 25.9g 23.5g	豆・豆製品 卵 果物
7	月	ジャンバラヤ ガンボスープ ヨーグルト和え 牛乳	鶏肉 ウィンナー ベーコン	ヨーグルト 牛乳	ピーマン トマト にんじん オクラ パセリ トマト 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく みかん缶 パイナップル缶 桃缶 ナタデココ		精白米 強化米 薄力粉 アメリカ料理	バター 米油 米油	746Kcal 21.8g 24.0g	魚介類 芋類 海藻類
8	火	ごはん 焼きししゃも2尾 きんぴらごぼう 豆腐汁 牛乳	豚肉 豆腐	ししゃも わかめ 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきだけ		精白米 強化米 こんにゃく 三温糖 白ごま ごま油 いい歯の日献立		721Kcal 35.1g 17.2g	果物 卵 淡色野菜
9	水	きなこパン 野菜スープ かぼちゃサラダ 牛乳	きなこ ベーコン ロースハム		小松菜 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 平田中1-2『6群全て入っています』		県産パン 上白糖 じゃがいも 卵抜マヨネーズ	米油	693Kcal 22.2g 27.6g	魚介類 きのこ類 果物
10	木	ごはん さばの味噌煮 ごまあえ かぶとベーコンのスープ みかん 牛乳	さば みそ ベーコン		ほうれん草 にんじん にんじん パセリ もやし 玉ねぎ かぶ みかん 平田中1-4『栄養たっぷり定食』		精白米 強化米 砂糖 でんぷん 三温糖	白ごま	768Kcal 25.8g 21.9g	芋類 豆・豆製品 卵
11	金	深川飯 ちゃんこ汁 卵と小松菜のごま和え 牛乳	あさり水煮 鶏肉 ミートボール タラ 生揚げ 卵 東京都の郷土料理	ひじき 牛乳	にんじん にんじん 小松菜 ごぼう しょうが 大根 白菜 白ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ もやし		精白米 強化米 こんにゃく しらたき 三温糖	ごま油 白ごま	803Kcal 34.6g 22.1g	乳製品 芋類 果物
14	月	県産黒糖パン 秋吉台高原牛きんぴらコロッケ 卵スープ マロンオレ大福 牛乳	牛肉 卵 鶏肉		にんじん ほうれん草 葉ねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ きくらげ 栗 地場産食材100%の日		県産パン 黒糖 じゃがいも 砂糖 パン粉 片栗粉 もち米 砂糖 さつまいも	米油	838Kcal 27.1g 28.6g	海藻類 種実類 小魚果
15	火	ごはん 山口県産のり佃煮 笹川錦帯白菜とかしわのすきやき はすのさんばい 牛乳	鶏肉 焼き豆腐	あまのり かつお節 昆布 しらす干し 牛乳	にんじん 葉ねぎ 水菜 にんじん 笹川錦帯白菜 もやし 玉ねぎ れんこん		精白米 強化米 水飴 しらたき 三温糖	米油 白ごま	737Kcal 26.9g 18.9g	果物 芋類 魚介類
16	水	県産パン 山口県産ブルーベリージャム きつねうどん 野菜のごまドレッシング 牛乳	鶏肉 油揚げ	しらす干し 牛乳	葉ねぎ 小松菜 笹川錦帯白菜 キャベツ 地場産食材100%の日		県産パン ブルーベリージャム うどん 三温糖 三温糖	白ごま 米油	737Kcal 29.8g 21.7g	緑黄色野菜 果物 豆・豆製品
17	木	ごはん 山口県産アユ唐揚げ ひじきの煮つけ かきたま汁 牛乳	アユ 大豆 油揚げ 卵 豆腐	ひじき わかめ 牛乳	葉ねぎ キャベツ 地場産食材100%の日		精白米 強化米 米粉 三温糖 片栗粉	米油 米油	794Kcal 26.3g 30.6g	淡色野菜 果物 種実類
18	金	ごはん 麻婆豆腐 中華和え 牛乳	豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ 白菜 干しいたけ きくらげ しょうが にんにく もやし		精白米 強化米 三温糖 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 白ごま ごま油	766Kcal 31.8g 23.0g	魚介類 芋類 海藻類
21	月	うめちりごはん 五目厚焼き卵 豚汁 牛乳	卵 豚肉 豆腐	しらす干し 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ 梅 とうもろこし だけのこ しいたけ グリンピース 白菜 ごぼう 大根 麻里布中1-3『野菜たっぷり和風メニュー』		精白米 強化米 でんぷん 砂糖 さつまいも こんにゃく	白ごま 油	715Kcal 26.0g 16.7g	種実類 果物 魚介類
22	火	ごはん エビフライ2尾 タルタルソース 海藻サラダ かぼちゃスープ みかん 牛乳	えび 卵 まぐろ水煮 ベーコン	海藻ミックス 牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ 平田中1-3『2・3群を中心に考えた』 キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん		精白米 強化米 パン粉 三温糖	米油 タルタルソース ごま油	794Kcal 26.0g 20.9g	きのこ類 種実類 豆・豆製品
24	木	ごはん はたはた唐揚げ3尾 塩昆布和え きりたんぼ鍋 牛乳	はたはた 鶏肉	昆布 牛乳	パプリカ 秋田県の郷土料理 キャベツ まいたけ ごぼう 白菜 白ねぎ		精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 うるち米 こんにゃく	米油	718Kcal 24.3g 15.7g	豆・豆製品 緑黄色野菜 種実類
25	金	栗ごはん さんまの蒲焼き かぶと大根の甘酢和え みそ汁 りんごゼリー 牛乳	さんま 豆腐 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ 栗 大根 かぶ 玉ねぎ りんご 平田中1-1『季節感まんさいの秋の和食』		精白米 強化米 水飴 でんぷん 小麦粉 三温糖 じゃがいも 砂糖 でんぷん	白ごま 油 白ごま	843Kcal 25.7g 21.3g	肉類 きのこ類 海藻類
28	月	県産パン パテチョコレート ピーズシチュー 小松菜サラダ 牛乳	鶏肉 大豆 青大豆 まぐろ水煮	牛乳 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 集中力アップ献立		県産パン パテチョコレート じゃがいも 三温糖	米油 米油	831Kcal 30.3g 28.1g	種実類 果物 小魚果
29	火	ごはん サーモンチーズフライ 冬野菜のみそ汁 みかん 牛乳	鮭 豆腐 麦みそ	チーズ 牛乳	にんじん 葉ねぎ 大根 白菜 みかん 麻里布中1-4『冬の栄養たっぷり献立』		精白米 強化米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	819Kcal 31.8g 22.1g	肉類 緑黄色野菜 種実類
30	水	県産パン いちごジャム 揚げ魚のレモン風味 ラビオリスープ 牛乳	メルルーサ ベーコン		パセリ にんじん レモン果汁 玉ねぎ ぶなしめじ		県産パン いちごジャム 片栗粉 三温糖 ラビオリ じゃがいも	米油	755Kcal 31.0g 23.9g	海藻類 果物 卵