

平成 28年度 1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チキ- タパク質 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		
10	火	ごはん ぶりの照焼 紅白なます 雑煮 牛乳	ぶり 鶏肉 かまぼこ(鯛・鰯・タラ)	しらすぼし 牛乳	お正月献立 にんじん にんじん 水菜	大根 白菜 かぶ	精白米 強化米 砂糖 上白糖 白玉もち		883Kcal 31.9g 18.9g	種実類 芋類 卵
11	水	きなこパン 鮭のムニエル クリームシーフードシチュー ヨーグルト和え ミルクココア 牛乳	きなこ 鮭 いか ホタテ貝	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	レモン果汁 玉ねぎ みかん缶 パイナップル缶 桃缶 ナタデココ	コッパン 上白糖 小麦粉 じゃがいも ミルクココア	米油 有塩バター 米油	879Kcal 34.7g 31.3g	豆・豆製品 きのこ類 種実類
12	木	ちらしずし 豆腐汁 ぜんざい 牛乳	卵 豆腐 小豆	わかめ 牛乳	にんじん さやえんどう にんじん 葉ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 白玉もち 三温糖 片栗粉		734Kcal 24.7g 11.5g	魚介類 果物 種実類
13	金	ごはん シューマイ2個 もやし中華和え 麻婆豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん なら	玉ねぎ しょうが 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 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉 三温糖 三温糖 片栗粉	白ごま ごま油 米油 ごま油	814Kcal 33.3g 25.1g	魚介類 海藻類 果物
16	月	県産黒糖パン カレーうどん はなっこりーのサラダ 牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	地場産食材使用週間(16日~20日) にんじん 葉ねぎ はなっこりー ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ	コッパン 黒糖 うどん	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ	798Kcal 27.9g 25.3g	豆・豆製品 芋類 海藻類
17	火	わかめごはん 岩国れんこんコロッケ 豚肉のはりはり汁 みかん 牛乳	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん 水菜 にんじん	れんこん 大根 しょうが みかん	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 パン粉	米油	781Kcal 27.4g 19.5g	魚介類 卵 種実類
18	水	県産丸パン 県産ハンバーグ キャベツのマヨ和え 青菜と卵のスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	玉ねぎ にんじん にんじん 葉ねぎ 小松菜 ほうれん草	キャベツ きくらげ	コッパン パン粉 三温糖 片栗粉	牛脂 米油 卵抜マヨネーズ	74Kcal 31.7g 27.7g	豆・豆製品 海藻類 魚介類
19	木	ごはん 県産真鯛のレモン風味フライ 磯香和え 鱧つみれと水菜のすまし汁 牛乳	鯛 豆腐 つみれ(ハモ・スケソウダラ・エソ)	のり わかめ 牛乳	小松菜 にんじん にんじん 水菜 葉ねぎ	キャベツ	精白米 強化米 パン粉 山芋(ハモつみれ)	レモンペーパー焼きオイル 米油 白ごま	693Kcal 28.6g 18.1g	きのこ類 肉類 卵
20	金	ごはん 親子煮 たくわん和え 牛乳	鶏肉 卵 きくらげ天(スケソウダラ・エソ・太刀魚)	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 大根(たくわん) キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 三温糖	米油 白ごま	749Kcal 28.1g 19.7g	海藻類 果物 豆・豆製品
23	月	ごはん 鯨の竜田揚げ けんちょう 牛乳	くじら 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	山口県の郷土料理 昔の給食 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう	精白米 強化米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 三温糖	米油 米油	752Kcal 33.0g 20.6g	種実類 きのこ類 果物
24	火	わかめごはん おおひら れんこんチップス みかん 牛乳	鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 干しいたけ れんこん みかん	精白米 強化米 こんにゃく 里芋 三温糖	米油 米油	787Kcal 26.9g 22.4g	種実類 緑黄色野菜 卵
25	水	県産パン いちごジャム スウェーデン風ミートボールのクリーム煮 じゃがいものホットサラダ 牛乳	ミートボール(鶏肉・豚肉)	牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん ほうれん草	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッパン いちごジャム	米油 有塩バター	807Kcal 27.8g 28.0g	魚介類 果物 種実類
26	木	ごはん のりふりかけ ふく入り寄せ鍋 はすのさんばい 牛乳	かつお節 あく 鶏肉 県産豆腐チキンボール 豆腐 白みそ	のり しらすぼし 牛乳	にんじん にんじん	白菜 白ねぎ れんこん	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 三温糖	白ごま	757Kcal 31.7g 17.2g	果物 芋類 きのこ類
27	金	岩国風深川飯 エビフライ2尾 1食タルタルソース きんぴらごぼう ちゃんこ汁 みかん ミルクコーヒー 牛乳	あさり 油揚げ えび 卵 豚肉 鶏肉 タラ 生揚げ	ひじき 牛乳	にんじん さやえんどう にんじん にんじん	れんこん ごぼう れんこん 大根 白菜 白ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ みかん	精白米 強化米 三温糖 パン粉	米油 米油 卵抜タルタルソース 白ごま ごま油	871Kcal 36.8g 25.9g	乳製品 芋類 小魚類
30	月	県産パン ポークシチュー ゴマネーズサラダ 牛乳	豚肉 ロースハム	生クリーム 牛乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも マカロニ	米油 白ごま 卵抜マヨネーズ	829Kcal 32.1g 31.6g	魚介類 緑黄色野菜 豆・豆製品
31	火	ごはん さんまかぼすレモン煮 キムチ鍋 牛乳	さんま 豚肉 豆腐 ミートボール(鶏肉・豚肉) 赤みそ 黄みそ	牛乳	にんじん なら	かぼす果汁 レモンペースト 白菜 白菜キムチ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん マロニー		810Kcal 31.3g 26.1g	種実類 海藻類 果物

岩国中3年
平田中3年
岩国西中3年
東中3年
麻里布中3年
灘中3年
川下中3年
通津中3年
給食なし