

平成28年度 2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杯分の エネルギー 値	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	水	県産パン りんごジャム くじら肉のアングレーズ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	くじら肉 ベーコン	牛乳	葉ねぎ 人参	白菜	コッペパン リンゴジャム 片栗粉 三温糖 パン粉 緑豆春雨	米油	722Kcal 33.5g 24.2g	海藻類 いも類 果物	
2	木	ごはん 厚揚げの中華煮 中華風サラダ みかん 牛乳	生揚げ 鶏肉 赤みそ まぐろ水煮	わかめ 牛乳	人参 チンゲンサイ 人参	たけのこ 白菜 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん	精白米 強化米 三温糖 三温糖	ごま油 ごま油	795Kcal 30.4g 22.5g	乳製品 きのこ類 いも類	
3	金	ごはん いわし梅煮 ほうれんそうのおひたし みそ汁 節分豆 牛乳	いわし 豆腐 油揚げ 麦みそ 大豆	しらす干し 牛乳 片口いわし	節分献立 ほうれんそう 葉ねぎ 人参		梅 白菜 玉ねぎ えのきだけ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	白ごま	838Kcal 35.9g 24.0g	卵 海藻類 果物
6 岩国西 なし	月	県産黒糖パン かき揚げうどん (野菜かき揚げ) 小松菜のごま和え 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ(鯛・鰯・鰱)	牛乳	人参 葉ねぎ 春菊 人参 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ ごぼう もやし	黒糖パン 県産うどん 小麦粉 三温糖	米油 白ごま	858Kcal 31.6g 32.0g	魚介類 海藻類 きのこ類	
7	火	ごはん わかさぎフリッター ごま酢和え 凍り豆腐の煮物 牛乳	大豆の粉 鶏肉 凍り豆腐	わかさぎ 牛乳	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 三温糖	米油 白ごま 米油	815Kcal 30.3g 24.9g	乳製品 淡色野菜 果物	
8 岩国3年、 東3年なし	水	県産パン ブルーベリージャム さつまいもシチュー れんこんサラダ 牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ しめじ れんこん きゅうり	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも	米油 卵抜きマヨネーズ 白ごま	826Kcal 28.6g 29.3g	豆・豆製品 海藻類 果物	
9	木	美唄とりめし 石狩汁 塩昆布和え 牛乳	鶏肉 鮭 豆腐 麦みそ	北海道の郷土料理 昆布 牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白菜 白ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも	米油 バター	689Kcal 28.6g 17.0g	乳製品 緑黄色野菜 きのこ類	
10	金	ごはん みそ肉じゃが はなっこりーのごま和え 牛乳	豚肉 麦みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 はなっこりー	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく 三温糖	白ごま	711Kcal 24.3g 14.2g	魚介類 小魚類 果物	
13	月	ごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ 牛乳	豚肉ミンチ 鶏肉ミンチ 大豆 レンズ豆	粉チーズ しらす干し 牛乳	人参 トマト 人参 ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 三温糖	米油 白ごま マヨネーズ	850Kcal 33.5g 25.0g	魚介類 きのこ類 果物	
14	火	ひじきごはん さわらの照焼 すまし汁 ぼんかん 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 油揚げ 魚介類(伊勢)	ひじき わかめ 牛乳	きぬさや 人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ ぼんかん	精白米 強化米 三温糖 砂糖 片栗粉	米油	739Kcal 37.6g 26.6g	小魚類 淡色野菜 いも類	
15	水	県産丸パン 県産豆腐ハンバーグ よくばりスープ ヨーグルト和え 牛乳	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜 パセリ	れんこん 玉ねぎ 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶	県産パン パン粉 小麦粉 じゃがいも ナタデココ	米油	772Kcal 30.8g 23.2g	魚介類 豆・豆製品 いも類	
16	木	ごはん あんこう鍋 納豆みそ 卵とほうれんそうのごま和え 牛乳	あんこう 豆腐 白みそ 納豆 豚肉 赤みそ 卵	茨城県の郷土料理 牛乳	人参 葉ねぎ ほうれんそう	白菜 干しいたけ 白ねぎ しょうが もやし	精白米 強化米 三温糖 三温糖	白ごま	731Kcal 31.2g 16.3g	海藻類 乳製品 いも類	
17	金	ごはん 五目厚焼き卵 ひじきの煮つけ 八杯汁 牛乳	卵 大豆 油揚げ 豆腐 鶏肉 油揚げ	集中カアップ給食 ひじき 牛乳	人参 人参 さやいんげん 人参 葉ねぎ	たけのこ コーン グリンピース 椎茸 大根 ごぼう	精白米 強化米 片栗粉 砂糖 三温糖 つきこんにゃく 三温糖 里いも	米油 米油	767Kcal 30.0g 22.0g	魚介類 小魚類 果物	
20 通津、 東1・2年 なし	月	県産パン ミートソース フライドポテト 野菜スープ 牛乳	豚肉ミンチ 牛肉ミンチ 大豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ	コッペパン パン粉 三温糖 じゃがいも じゃがいも	米油 米油	835Kcal 32.8g 30.8g	乳製品 小魚類 淡色野菜	
21	火	ごはん(そぼろごはん) そぼろ けんちんみそ汁 ぼんかん 牛乳	鶏肉ミンチ 卵 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	さやいんげん 人参 人参 葉ねぎ	しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ しょうが しめじ ぼんかん	精白米 強化米 三温糖 こんにゃく	米油	771Kcal 30.1g 21.3g	魚介類 海藻類 いも類	
22	水	県産パン いちごジャム 白身魚フライ ごぼうサラダ ふわふわスープ 牛乳	ホキ まぐろ水煮 卵 ベーコン	粉チーズ 牛乳	人参 人参 ほうれんそう	きゅうり ごぼう 玉ねぎ	コッペパン いちごジャム パン粉 小麦粉 片栗粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも パン粉	米油 白ごま 卵抜きマヨネーズ	823Kcal 32.6g 29.3g	小魚 緑黄色野菜 果物	
23 平田なし	木	ごはん チキンタルカリ ダルスープ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 レンズ豆 豚肉	ネパールの料理 ヨーグルト 牛乳	人参 人参 ほうれんそう	しょうが にんにく 加万ガリ 玉ねぎ えのきだけ 白ねぎ	精白米 強化米	米油	717Kcal 28.6g 16.8g	魚介類 海藻類 果物	
24	金	菜めし 子持ちししゃも米粉揚げ2尾 キャベツののり和え 豚汁 牛乳	かつお節 豚肉 豆腐 麦みそ	ししゃものり 牛乳	広島菜 京菜 大根葉 人参 葉ねぎ	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 しょうが	精白米 強化米 砂糖 米粉 片栗粉 砂糖 つきこんにゃく	米油 ごま油 白ごま	726Kcal 26.1g 19.4g	乳製品 緑黄色野菜 いも類	
27	月	ごはん いわしのごまがらめ 野菜のうま煮 牛乳	いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ	精白米 強化米 黒砂糖 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 三温糖	米油 白ごま 米油	860Kcal 33.9g 27.8g	小魚類 海藻類 淡色野菜	
28	火	とりごぼうピラフ 卵スープ フルーツミックス 牛乳	鶏肉ミンチ 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース ごぼう コーン 玉ねぎ キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 みかんジュース	精白米 強化米 片栗粉 緑豆春雨	バター	706Kcal 26.2g 17.6g	魚介類 きのこ類 いも類	