

平成30年

5月 きゅうしょくこんだてよていひょう

岩国市西部学校給食センター

日	曜日	献立名	おもに体をつくる食品 (あかのなかま)						栄養価		給食なし の学校
			おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		たんぱく しつ	たんぱく しつ			
			1群	2群	3群	4群			5群	6群	
1	火	アップルパン さけのムニエル コンソメスープ おのちゃんス チキンライス オムレツ ベーコンスープ	牛乳 さけ ウインナー(ぶた)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ドライアップル たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ さとう	マーガリン	487 618 747	25.3 29.6 35.9	
2	水	とりにく たまご ベーコン(ぶた)	牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ちんげんさい	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	553 639 785	20.8 23.3 27.0	梶野小 小瀬小 住野小 小瀬小 高森小 森小 玖珂小 河内小
3	木	憲法記念日									
4	金	みどりの日									
7	月	ちゅうかふうまぜごはん アジのしおやき わかたけじる かしわもち	牛乳 ぶたにく アジ	ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ もやし だけのこ えのきだけ	こめ むぎ さとう もちこめ	ごまあぶら	584 653 778	31.0 33.5 39.3	
8	火	ごはん かつおのいそふうみ さんさいのみそじる	牛乳 かつお みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり にぼし	にんじん ねぎ	しょうが わらび だけのこ だいこん えのきだけ しめじ	こめ さとう	あぶら	483 593 749	24.8 29.4 35.5	
9	水	ごはん ナムル はっほうさい	牛乳 ぶたにく えび いけ うすらたまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし	こめ さとう さとう でんぶ	ごま ごまあぶら ごまあぶら	492 582 739	21.7 25.4 31.5	周東中
10	木	ライむぎパン とりにくのピカタ ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ	牛乳 たまご とりにく ベーコン(ぶた)	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パセリ トマト パプリカ(あか) かぼちゃ パセリ	たまねぎ スクッキー なす にんにく たまねぎ	ライむぎ パン さとう こむぎこ	あぶら オリーブあぶら シチュールウ あぶら	579 763 955	27.2 34.7 42.1	みどり中
11	金	ごはん さばのわふうカレーに ゆでやさ じゃがいもとこんにやくのいそ	牛乳 さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	701 909	26.6 33.4	玖珂幼 周東中
14	月	ごはん チャプチェ かんこくふうにくじゃが	牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	こめ はるさめ さとう じゃがいも さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	531 640 796	21.8 25.0 29.7	柱野小 川上小
15	火	わかめごはん かりかりじゃこのうめあじサラダ にくうどん	牛乳 ささみ あぶらあげ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし だしこんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	こめ さとう さとう		486 577 708	20.5 23.5 28.9	
16	水	ごはん やしきしゃも そくせきづけ ちくぜんに	牛乳 ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう こんにやく さとう さとう	ごま あぶら	533 638 794	25.1 28.0 31.9	
17	木	けんさんパン インゲンのソテー とりにくのクリームに りんご	牛乳 ツナ(まぐろ) とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ たまねぎ りんご	パン じゃがいも	あぶら あぶら シチュールウ	504 675 848	20.2 26.2 32.4	
18	金	ふきのまぜごはん さけのしおやき じゃがもちじる	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ふき たまねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぶ		568 645 780	37.9 40.4 44.7	
21	月	ごはん とりにくのレモンふうみ ごまあ みそじる	牛乳 とりにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	レモン もやし たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら ごま	586 723 914	23.5 28.2 33.9	
22	火	こくとうパン メンチカツ キャベツとコーンのサラダ にくだんごスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しょうが しめじ	パン こくとう こむぎこ パンこ でんぶ はるさめ ぼんこ でんぶ	あぶら	462 599 720	20.2 25.1 29.7	
23	水	そぼろごはん とうふじる れいとうみかん	牛乳 とりミンチ たまご とうふ あぶらあげ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ	いんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら	541 633 791	24.2 28.2 34.5	
24	木	まるパン けんさんハンバーグ ゆでやさ やさいたっぷりスープ	牛乳 ぎゅうにゅう ウインナー(とり)	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ もやし	パン でんぶ さとう じゃがいも		488 622 740	22.9 27.4 31.3	玖珂中
25	金	ピースごはん さばのおかか うのはな けんちょう	牛乳 さば かつおぶし とりミンチ あぶらあげ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん ねぎ	グリーンピース しいたけ ごぼう だいこん	こめ さとう さとう	あぶら	586 678 834	27.8 31.3 38.2	玖珂中
28	月	ごはん きりぼしだいこんのすのもの おやこに	牛乳 ハム(ぶた) とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ きぬさや	こめ さとう じゃがいも さとう	ごま あぶら	550 675 862	24.0 28.4 35.6	修成小 玖珂小 米川小 森小 高森小 御庄小 みどり中
29	火	けんさんパン イチゴジャム ごぼうとナッツのサラダ ミネストローネ	牛乳 ささみ ベーコン(ぶた)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん パセリ	いちご ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう さとう マカロニ じゃがいも	アーモンド オリーブあぶら	466 619 772	17.1 21.9 27.0	玖珂小 高森小 御庄小
30	水	ごはん あじのなんばんづけ すましじる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ	にんじん ビーマン ねぎ	たまねぎ たまねぎ だいこん えのきだけ	こめ でんぶ さとう	あぶら	540 646 819	24.6 27.9 34.2	
31	木	ソフトフランスパン かいそうサラダ クリームスパゲッティ アセロラゼリー	牛乳 ツナ(まぐろ) ベーコン(ぶた) えび いけ	ぎゅうにゅう わかめ てんぐさ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム アセロラ	パン さとう スパゲッティ さとう	あぶら シチュールウ	491 603 761	21.2 26.0 32.4	