

平成 30年度 6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 のカロリー と脂質	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	丹後のまつぶた寿司 ゆばと水菜の白みそ汁 黒豆 牛乳	さば 湯葉 木綿豆腐 白みそ 黒豆	牛乳	にんじん にんじん 水菜 京都府郷土料理	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 白菜 大根	精白米 強化米 三温糖 砂糖		707Kcal 30.5g 16.4g	種実類 果物類 海藻類
4	月	県産パン ソフトチーズ ポークビーンズ たこサラダ 牛乳	豚肉 大豆 たこ かつお(ねり梅)	チーズ 牛乳	虫歯予防デー〜カミカミ&カルシウム強化献立〜		コッペパン	バター 米油 朝抜マヨネース フレンチドレッシング	759Kcal 33.5g 24.0g	種実類 海藻類 卵
5	火	大豆とじゃこの香味ごはん 焼きししゃも2尾 小松菜のごま和え 相性汁 牛乳	大豆 ベーコン 豆腐 白みそ	しらす干し 青のり ししゃも 牛乳 牛乳	カミカミ&カルシウム強化献立		精白米 強化米 三温糖 三温糖 さつまいも	白ごま	766Kcal 33.9g 20.4g	魚介類 きのこ類 果物類
6	水	県産黒糖パン カレイの黄金焼き 由宇トマトのミネストローネ 牛乳	カレイ ベーコン	牛乳	とうもろこし レモン果汁(マヨネース) 玉ねぎ キャベツ にんにく		コッペパン 黒糖 薄力粉 じゃがいも マカロニ	卵抜マヨネース オリーブ油	771Kcal 30.5g 23.5g	大豆製品 種実類 乳製品
7	木	ごはん 味噌カツ 即席漬け かきたま汁 牛乳	豚肉 赤みそ 卵 豆腐	茎わかめ わかめ 牛乳	選手権予選応援献立		精白米 強化米 パン粉 三温糖 片栗粉	米油 白ごま ごま	754Kcal 28.0g 20.1g	魚介類 芋類 きのこ類
8	金	バターライス ビーフストロガノフ オリビエサラダ びわ 牛乳	豚肉 卵	生クリーム	にんじん トマト(ピューレ) トマト(デミグラスソース) にんじん	とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 野菜エキス・りんご(デミグラスソース) きゅうり レモン果汁(マヨネース) びわ	精白米 強化米 三温糖 砂糖・小麦粉(デミグラスソース) じゃがいも	バター 米油 豚脂(デミグラスソース) 卵抜マヨネース	770Kcal 25.3g 22.8g	魚介類 海藻類 大豆製品
11	月	ひじきごはん 瀬戸内産小いわし天ぷら 豆腐汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐	ひじき カタクチワシ わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	県産100%献立 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 小麦粉	米油 米油	702Kcal 31.8g 26.4g	魚介類 種実類 淡色野菜
12	火	そぼろごはん・ごはん ・鶏豆そぼろ 県産はもつみれのみそ汁 ゆず吉ゼリー 牛乳	鶏ミンチ 大豆 スナガダラ・トリ・ハエ(はもつみれ)豆腐 白みそ 麦みそ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが 大根 玉ねぎ ゆず吉果汁	精白米 強化米 三温糖 片栗粉・山芋(はもつみれ) 水飴 はちみつ	米油	802Kcal 31.9g 19.3g	種実類 卵 きのこ類
13	水	県産パン 夏みかんジャム 秋吉台高原牛きんぴらコロッケ 卵スープ 牛乳	県産100%献立			夏みかん ごぼう キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	コッペパン 砂糖 水飴 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉	米油	763Kcal 27.9g 25.3g	大豆製品 海藻類 小魚類
14	木	ごはん 親子煮 ほうれん草の白和え 牛乳	鶏肉 卵 スナガダラ・トリ・卵(さつま揚げ) 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きくらげ(さつま揚げ)	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 白ごま	811Kcal 36.5g 23.4g	乳製品 果物類 芋類
15	金	ごはん かぼちゃカレー れんこんチップス ゆず吉サラダ 牛乳	鶏ミンチ 大豆 まぐろ水煮	かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト・かぼちゃ(卵) 牛乳	玉ねぎ バナナ・リンゴペースト(卵) れんこん きゅうり キャベツ ゆず吉果汁	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油 ごまペースト 米油 米油	832Kcal 26.5g 25.9g	卵 海藻類 小魚類	
18	月 岩国西・ 通津なし	ごはん ハンバーグのおろしソース ほうれん草のソテー もずく汁 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	もずく 牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	大根 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 砂糖	米油	775Kcal 32.9g 21.7g	芋類 果物類 種実類
19	火	ごはん あじ照焼 たくわん和え けんちょう 牛乳	アジ	食育の日『山口県郷土料理』		ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 小麦(たくわんぬめ) こんにゃく 三温糖	白ごま 米油	782Kcal 37.4g 23.0g	卵 果物類 小魚類
20	水	バターロール パスカトーレ フルーツミックス 牛乳	卵 イカ エビ ベーコン	乳製品 牛乳	トマト	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく もも根 バイナップル缶 みかん(ゼリー・デザート) オレンジ(デザート)	コッペパン スパゲティ 三温糖	バター オリーブ油	832Kcal 30.1g 27.1g	大豆製品 芋類 緑黄色野菜
21	木	ごはん アンサンブルエッグ 納豆みそ 真沢山味噌汁 牛乳	卵 ベーコン 納豆 豚肉 赤みそ 豆腐 麦みそ 白みそ	チーズ 牛乳 わかめ 牛乳	葉ねぎ 葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖 じゃがいも	植物油	760Kcal 29.8g 19.7g	種実類 果物類 緑黄色野菜
22	金	ごはん シューマイ2個 もやしの中華和え 麻婆豆腐 牛乳	豚肉 豆腐 豚ミンチ 赤みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが 干しいたけ	精白米 強化米 パン粉 でん粉 小麦粉 三温糖 三温糖 片栗粉	白ごま ごま油 ごま油 米油	813Kcal 33.3g 25.1g	海藻類 芋類 卵
25	月 麻里布・ 川下なし	ライ麦パン メープルシロップ サーモンチャウダー ブーティン 牛乳	鮭 ベーコン	牛乳 スナガダラ(ルー) チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 野菜パウダー(ルー)	コッペパン ライ麦 メープル 砂糖	米油 油(ルー) バター	924Kcal 30.0g 34.3g	大豆製品 種実類 卵
26	火 平田なし	ごはん 穀物ふりかけ 太刀魚の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 とうがんのすまし汁 牛乳	太刀魚 鶏肉 豆腐	のり 青のり わかめ 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり とうがん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	精白米 強化米 コーンスターチ 米ぬか 砂糖 片栗粉 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま 米油 白ごま	782Kcal 28.9g 25.5g	果物類 小魚類 芋類
27	水	県産パン フランクフルト 1食ケチャップ ほうれん草とトマトのスープ メロン 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん にんじん ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく メロン	コッペパン 砂糖 でんぷん じゃがいも	植物油 オリーブ油	748Kcal 27.8g 31.0g	大豆製品 魚介類 乳製品
28	木 東なし	ごはん 韓国風肉じゃが 春雨サラダ 牛乳	豚肉 スナガダラ・トリ・卵(さつま揚げ) 卵(卵) ロースハム 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ りんご(卵) きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 春雨 三温糖	ごま油 白ごま ごま油	765Kcal 27.1g 16.5g	果物類 大豆製品 きのこ類
29	金	ごはん 中華春巻き チンジャオロース わかめスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン	カキ(オイスターソース) わかめ 牛乳	にんじん ピーマン にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし しょうが たけのこ ぶなしめじ にんにく えのきだけ 玉ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 春雨 砂糖 三温糖 片栗粉	ごま油 米油 米油 白ごま	729Kcal 23.3g 20.9g	卵 大豆製品 果物類

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。