

令和2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						エネルギー たんぱく質 脂質
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月 川下3年なし	たきこみごはん 小松菜サラダ さつまいものみそ汁 ヨーグルト	まぐろ水煮 鶏肉 豆腐 麦みそ	ヨーグルト 牛乳	人参 小松菜 人参 葉ねぎ	ごぼう ぶなしめじ 切干大根 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 さつまいも	米油 卵抜マヨネーズ	757 kcal 29.0 g 18.2 g
4水	コッペパン コロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	豚肉 まぐろ水煮 大豆	脱脂粉乳 牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 米粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 さつまいも	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま オリーブ油	847 kcal 28.1 g 33.0 g
5木	ごはん さけのバター焼き ほうれんそうのおかか和え すまし汁 りんごゼリー	さけ かつお節 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	ほうれんそう 人参 葉ねぎ	レモン果汁 白菜 大根 玉ねぎ りんご果汁	精白米 強化米 でん粉 三温糖 砂糖 水あめ	バター	726 kcal 32.4 g 16.7 g
6金 麻里布1年なし	ごはん いわしのカリカリフライ2尾 切干大根のソース炒め (お好みソース) おじゃがもち汁 (おじゃがもちボール)	いわし 豚肉 オイスターエキス 豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ 牛乳	いい歯の日 ~かみかみ献立~ 人参 青ピーマン 人参 葉ねぎ	切干大根 キャベツ 玉ねぎ りんご もも 大根 白菜	精白米 強化米 じゃがいも でん粉 水あめ 米粉 三温糖 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 米油	802 kcal 27.6 g 20.9 g
9月 麻里布3年なし	コッペパン りんごジャム 肉団子のケチャップ煮 (ミートボール) マカロニサラダ	鶏肉 豚肉	脱脂粉乳 牛乳	人参 ブロッコリー 人参	りんご 玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ じゃがいも 三温糖 でん粉 マカロニ	米油 卵抜マヨネーズ	818 kcal 26.8 g 25.6 g
10火 麻里布3年なし	しょうめし わかさぎフリッター2尾 打ち豆汁	鶏肉 油揚げ わかさぎ 大豆 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	人参 滋賀県の郷土料理 人参	干し椎茸 ごぼう 大根 白ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 パン粉 さといも	米油 米油	727 kcal 30.5 g 22.3 g
11水 麻里布3年なし 平田2年なし	コッペパン トマトオムレツ さつまいもシチュー (シチュールウ) ツナと野菜のサラダ	卵 鶏肉 まぐろ水煮	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	人参 トマト 人参 ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ 玉ねぎ 白菜 キャベツ キャベツ	小麦粉 米粉 でん粉 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 油 卵抜マヨネーズ	828 kcal 33.9 g 29.8 g
12木 平田2年なし	ごはん さんまの揚げ浸し おおひら ゆずきち和え	さんま 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	やまぐち郷土料理の日 人参 小松菜 人参	しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 白菜 ゆずきち	精白米 強化米 三温糖 でん粉 こんにゃく さといも 三温糖 三温糖	米油 米油	914 kcal 31.1 g 31.6 g
13金 通津1年なし	ごはん 根菜カレー (カレールウ) ゴマネーズサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 人参	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんにく 白菜 キャベツ 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 でん粉 さつまいも マカロニ	米油 油 白ごま 卵抜マヨネーズ	859 kcal 29.1 g 26.1 g
16月 灘なし	ごはん 親子煮 (はも入り天) ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 卵 すけそうだら はも えそ 大豆	ひじき 牛乳	人参 さやいんげん 水菜	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉	米油 油 卵抜マヨネーズ	786 kcal 31.7 g 22.6 g
17火	ごはん 県産あじの照り焼き れんこんのきんぴら 貝だくさんのみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	人参 人参 葉ねぎ	れんこん キャベツ 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく 三温糖	米油 白ごま ごま油	707 kcal 31.3 g 14.8 g
18水	コッペパン 県産チキンカツ れんこんサラダ 玉子スープ	鶏肉 大豆 鶏肉 卵 豆腐	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参 葉ねぎ 小松菜	れんこん 笹川錦帯白菜	小麦粉 米粉 パン粉 でん粉	米油 卵抜マヨネーズ 白ごま	801 kcal 33.8 g 33.1 g
19木	ごはん(小) 山口県産のり佃煮 きつねうどん 白和え	油揚げ 鶏肉 豆腐 白みそ	のり 牛乳	人参 葉ねぎ 小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	精白米 強化米 うどん 三温糖 三温糖	白ごま	789 kcal 31.7 g 19.8 g
20金	ごはん チキンチキンれんこん はもつみれのみそ汁 (はもつみれ)	鶏肉 豆腐 麦みそ はも すけそう	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	れんこん 枝豆 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 でん粉	米油	753 kcal 35.5 g 17.2 g
24火	ごはん ポークハヤシルウ (ハヤシルウ) ポテトサラダ	豚肉 豚肉	牛乳	人参 トマト 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ グリンピース	精白米 強化米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 卵抜マヨネーズ	782 kcal 25.5 g 23.6 g
25水 平田なし	コッペパン メープルシロップ&マーガリン サーモンチャウダー (シチュールウ) チキンと野菜のサラダ	さけ 鶏肉	脱脂粉乳 バター・ミルクパウダー 牛乳 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし 白菜 キャベツ キャベツ	小麦粉 米粉 メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	マーガリン 米油 油 卵抜マヨネーズ	802 kcal 31.1 g 27.3 g
26木	ごはん すきやき かぶの甘酢和え みかん	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ 白ねぎ かぶ みかん	精白米 強化米 しらたき 三温糖 三温糖	米油 白ごま	712 kcal 25.6 g 17.5 g
27金	きのこごはん さけの塩焼き ほうれんそうのおひたし みそ汁	さけ 油揚げ かつお節 豆腐 麦みそ	わかめ 牛乳	人参 ほうれんそう 人参 葉ねぎ	ぶなしめじ ごぼう キャベツ 大根 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 三温糖 三温糖	米油	702 kcal 33.0 g 19.5 g
30月	黒糖パン たらのオーロラソース和え 白菜とベーコンのスープ	たら ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ	小麦粉 米粉 黒砂糖 三温糖 じゃがいも	米油	790 kcal 30.0 g 26.2 g

※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。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。