令和４年 10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		給食に使用している食品 おもに体をつくる食品（あかのなかま） 1群	2群	おもに体の調子をととのえる食品（みどりのなかま） 3群	4群	おもにエネルギーになる食品（きいろのなかま） 5群	6群	栄養価 エネルギー	たんぱくしつ	給食がない学校
				上:幼稚園 中:小学校 下:中学校								
3	月	ごはん ぎゅうにくとれんこんのきんぴら とりだんごじる	牛乳	ぎゅうにく だいず とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし（だし）	ぎゅうにゅう こんぶ（だし）	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん だいこん たまねぎ しいたけ	こめ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	411 615 771	17.2 24.9 30.4	玖珂幼
4	火	けんさんパン チリコンカン はくさいのとうにゅうスープ （中）うまかってん	牛乳	だいず ぶたにく ぶたレバー ベーコン とうにゅう だいず くろだいず	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ セロリ にんにく たまねぎ はくさい しめじ	パン さとう じゃがいも さとう	オリーブあぶら ごま かぼちゃのたね アーモンド ひまわりのたね	383 596 806	17.7 27.1 36.3	
5	水	ごはん マーボーどうふ ちゅうかサラダ	牛乳	とうふ ぶたにく みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	397 600 748	18.8 27.3 33.3	
6	木	けんさんパン いちごジャム カレーポテトコロッケ ABCスープ りんご	牛乳	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト	いちご たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ キャベツ りんご	パン さとう じゃがいも パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	456 672 863	13.6 21.3 26.4	
7	金	ひじきごはん ごぼうサラダ あいしょうじる	牛乳	とりにく あぶらあげ チキンハム ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう にぼし（だし）	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	477 649 801	17.3 24.4 29.7	
10	月	スポーツの日										
11	火	ごはん ハヤシシチュー れんこんサラダ	牛乳	ぎゅうにく ぶたレバー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルウ マヨネーズ ごま	438 651 815	15.2 22.4 27.2	
12	水	ごはん あじのやさいあんかけ けんちょう	牛乳	あじ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ さといも さとう	あぶら あぶら	447 656 826	20.5 29.4 36.2	
13	木	けんさんパン とりとさつまいものクリームに こまつなサラダ （中）ブルーベリーゼリー	牛乳	とりにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ きゅうり レモン ブルーベリー	パン さつまいも さとう さとう	シチュールウ あぶら	337 546 816	15.4 24.5 31.5	由宇中
14	金	ごはん こおりどうふのたまごとじ ほうれんそうのおかかあえ	牛乳	こおりどうふ とりにく たまご ちくわ（タイ・アジ・タラ） かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく		391 587 730	18.0 25.2 30.4	
17	月	ごはん さんまのしょうがに だいこんのあまずあえ みそしる	牛乳	さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ にぼし（だし）	ねぎ	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう じゃがいも		441 623 773	19.6 26.3 31.9	神東小 由宇中 玖珂中 周東中 みどり中
18	火	アップルパン きのこのわふうパスタ だいこんとツナのサラダ	牛乳	ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	りんご たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ だいこん きゅうり	パン スパゲティ	バター ごま マヨネーズ	414 648 821	15.9 25.2 31.2	
19	水	あきのかおりごはん ほうれんそうとたまごのあえもの さつまじる	牛乳	とりにく あぶらあげ たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし（だし）	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう ねぎ にんじん	しめじ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう さつまいも	くり あぶら ごま	471 633 772	19.3 26.7 32.1	
20	木	けんさんパン マーシャルビーンズ ジャーマンポテト キャベツとにくだんごのスープ	牛乳	だいずこ ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ にんじん チンゲンさい	たまねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ ほししいたけ	パン さとう じゃがいも はるさめ	カカオ バター あぶら	421 641 825	15.0 23.6 29.0	
21	金	ごはん チキンチキンれんこん けんちんじる （中）こざかなアーモンド	牛乳	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし（だし） いわし	にんじん ねぎ	れんこん だいこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	427 636 829	15.9 23.5 30.5	由西小 神東小
24	月	ごはん なまあげのみそに はるさめサラダ	牛乳	なまあげ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	436 646 811	19.0 27.3 33.8	御庄小 川上小 岩国西中 周東中 みどり中
25	火	ウインナーピラフ マカロニサラダ やさいたっぷりスープ	牛乳	チキンウインナー ポークハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんじん こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	462 627 776	14.2 20.5 24.4	
26	水	むぎごはん きのこカレー フルーツミックス	牛乳	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご みかん もも ぶどう パインアップル	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ	418 623 778	12.7 19.1 23.2	
27	木	けんさんパン いわしのアングレーズ ポークビーンズ みかん	牛乳	いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん	パン ぱんこ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	465 701 873	23.8 34.8 43.0	
28	金	ごはん おおひら はすのさんばい	牛乳	とりにく なまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんじん	れんこん ごぼう しいたけ れんこん	こめ さといも こんにゃく さとう さとう	ごま	407 609 761	16.1 23.5 28.6	玖珂幼
31	月	ごはん にくだんごのあまずあん きりぼしだいこんのにもの (中) ベビーチーズ	牛乳	とりにく ぶたにく うずらたまご さつまあげ（タイ・アジ・タラ）だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら あぶら	414 610 805	16.3 23.3 30.4	