

令和8年 6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
				おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		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)		小学校 エネルギー	中学校 エネルギー	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
1	月	ごはん ブルコギ ちゅうかスープ	牛乳	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら こま こまあぶら ごまあぶら	544 24.6	670 29.7	
2	火	コッペパン ミートボールのケチャップに ごぼうサラダ	牛乳	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ こま	584 24.6	744 30.1	
3	水	ごはん いわしのうめに くきわかめのサラダ たまねぎのみそしる	牛乳	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき わかめにほし(だし)	にんじん にんじん	うめ もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう	ごま ごまあぶら	561 21.6	674 24.5	
4	木	ごはん とりにくのマヨネーズやき やさいのうまに	牛乳	とりにく とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	646 28.5	780 32.8	
5	金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ 【中】ベビーチーズ	牛乳	ぶたにく ツナ みず	ぎゅうにゅう かいそう ベビーチーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	584 21.6	768 29.1	
8	月	むぎごはん ツナまめそぼろ スタミナじる	牛乳	とりにく だいず とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にほし(だし)	にんじん モロヘイヤ	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも		599 29.0	740 35.7	
9	火	コッペパン あじのレモンしょうゆ かみかみサラダ カルちゃんスープ	牛乳	あじ とりにく	ぎゅうにゅう しらすほし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	マイヤーレモン きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	595 18.8	751 23.1	
10	水	ごはん なまあげのにくみそに こますあえ	牛乳	ぶたにく だいず なまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	617 24.9	762 30.3	
11	木	ごはん マーボーなす パンパンジーふうサラダ	牛乳	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら ごまドレッシング	595 24.4	732 29.5	
12	金	ごはん チキンチキンれんこん チンゲンサイのスーフ パリッシュ	牛乳	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	ちんげんさい にんじん	れんこん たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	578 23.4	712 28.3	
15	月	だいずいりひじきごはん れんこんいりひらつくね たまねぎのみそしる	牛乳	ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう にほし(だし)	にんじん こまつな ねぎ	れんこん たまねぎ たまねぎ	こめ さとう パンこ さとう	あぶら	563 22.0	668 25.2	
16	火	コッペパン かのこうげんぶたハムカツ けんさんやさいのミネストロー けんさんダイスマかんゼリ	牛乳	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	れんこん たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン パンこ でんぶん マカロニ さとう	あぶら あぶら	631 20.7	777 24.7	
17	水	ごはん けんさんぶたにくのみそや あじのつみれじる	牛乳	ぶたにく みそ アジ とうふ けすりぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら	550 28.6	677 34.7	
18	木	むぎごはん とりだんこのわふうあんが トマトとたまごのスーフ	牛乳	けんさん チキンボール ベーコン たまご とうふ	ひじき かんてん	ねぎ トマト こまつな	しょうが しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん でんぶん	ごまあぶら	529 19.5	652 23.5	
19	金	ごはん そぼろに レモンサラダ おのちャムース	牛乳	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり マイヤーレモン	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	あぶら	610 21.8	731 25.5	
22	月	ごはん チンジャオロース ぎょうざスープ	牛乳	ぶたにく ぎょうざ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ちんげんさい	たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	552 22.9	680 27.8	
23	火	コッペパン パテキャラメル キャベツとにくだんごのスーフ ハムサラダ	牛乳	とりにく だんご とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン パテキャラメル はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	565 22.5	705 27.7	
24	水	ごはん ぶたにくのしょうがいため なすのみそしる	牛乳	ぶたにく なまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう にほし(だし)	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	577 24.7	713 29.9	
25	木	むぎごはん レバーとポテトのあまからあえ とうもろこしのスーフ	牛乳	とりにく レバー とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	606 24.5	750 29.6	
26	金	ごはん ぶたどんのぐ チーズいりえだまめサラダ	牛乳	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	こめ こんにゃく さとう さとう	ごま あぶら あぶら	558 24.6	689 29.7	
29	月	ごはん いわしのみりんほし こんぶあえ こうやどふうのうまに	牛乳	いわし こおり とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	668 34.3	793 39.1	
30	火	コッペパン チリコンカン クイッティオスープ	牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし しいたけ	コッペパン さとう クイッティオ	あぶら ごまあぶら	563 24.6	711 30.3	

*休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。