



令和2年 6月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg				
1 月	ごはん	牛乳	さんま おから みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 人参 ねぎ	梅 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ しめじ	米 強化米 砂糖 麩	油	724 kcal				
	さんまの梅煮 卵の花の炒り煮			25.7 g									
	お麩のみそ汁			412 mg									
2 火	コッペパン	オーストラリアの料理 牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	りんご 玉ねぎ にんにく 生姜 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	769 kcal				
	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーサラダ			チーズ					33.5 g				
	マカロニスープ								387 mg				
3 水	親子丼	牛乳	鶏肉 卵 とりささみ	牛乳	人参 葱	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ セロリー 玉ねぎ パイナップル	米 強化米 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	751 kcal				
	ごまじゃこサラダ			しらす干し					29.7 g				
	冷凍パイ								336 mg				
4 木	ごはん	虫歯予防デー 牛乳	ししゃも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 人参 葱	たくあん キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 強化米 砂糖	ごま ごま油 ごま	675 kcal				
	焼きししゃも たくあん和え			28.3 g									
	豆腐のごま汁			515 mg									
5 金	ごはん	牛乳	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 青梗菜	ごぼう 枝豆 玉ねぎ もやし	米 強化米 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま アーモンド	781 kcal				
	チキンチキンごぼう ざっくりサラダ			しらす干し					30.3 g				
	餃子スープ 小魚アーモンド			いわし					350 mg				
8 月	麦ごはん	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 葱	白菜キムチ 玉ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 筍 干し椎茸	米 強化米 砂糖 トック	油 ごま油	720 kcal				
	豚キムチ			わかめ					27.1 g				
	トックスープ								289 mg				
9 火	チーズパン	牛乳	あじ ベーコン	牛乳 チーズ しらす干し	人参 こまつな パセリ	レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	842 kcal				
	アジのレモン風味 かみかみサラダ			牛乳					25.2 g				
	カルちゃんスープ								470 mg				
10 水	麦ごはん	牛乳	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	生姜 ごぼう 玉ねぎ	米 麦 強化米 砂糖 こんにやく	ごま ごま油	739 kcal				
	さばの味噌煮 きんぴらごぼう			わかめ					28.8 g				
	豆腐汁								366 mg				
11 木	ナン	牛乳(ピン)	牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 人参	玉ねぎ りんご 玉ねぎ もやし 干し椎茸 白ねぎ にんにく	ナン フォー ミルメーク		736 kcal				
	ドライカレー								32.3 g				
	フォーガー ミルメーク								412 mg				
12 金	麦ごはん	牛乳	豆腐 豚肉 厚揚げ	牛乳	ねぎ 人参 人参 さやいんげん	大根おろし 生姜 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	米 麦 強化米 でん粉 砂糖 じゃがいも 糸こんにやく	ごま	832 kcal				
	揚げ出し豆腐 切り干し大根の甘酢和え								25.6 g				
	豚じゃが								367 mg				
15 月	ひじきごはん	牛乳	油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま	700 kcal				
	玉子焼き 即席和え		卵	昆布					24.7 g				
	玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ					389 mg				
16 火	コッペパン 県産いちごジャム	牛乳	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ レモン果汁	パン いちごジャム じゃがいも ルウ 砂糖		773 kcal				
	クリームシチュー			牛乳					30.7 g				
	こまつなサラダ								382 mg				
17 水	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐 はも	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 強化米 砂糖	ごま	704 kcal				
	鶏肉の梅ソースがらめ ほうれん草のごま和え			わかめ					30.2 g				
	鰯つみれのすまし汁								368 mg				
18 木	ごはん	牛乳	鶏ハンバーグ チキンハム 卵 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 トマト	生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ レタス	米 強化米 でん粉 でん粉	砂糖 ごま油	760 kcal				
	ハンバーグの和風あんかけ 野菜ソテー			ひじき					27.0 g				
	トマトと卵のスープ			糸寒天					528 mg				
19 金	ごはん	牛乳	たこ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 大根 干し椎茸	米 強化米 小麦粉 砂糖 砂糖 小野茶ムース	油	801 kcal				
	たこカツ しらす和え	山口県郷土料理		しらす干し わかめ					28.8 g				
	けんちょう 小野茶ムース								456 mg				
22 月	ごはん	牛乳	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 豆板醤 鶏ささみ	牛乳	人参 にら	なす 玉ねぎ 筍 生姜 にんにく きくらげ きゅうり もやし	米 強化米 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごまドレッシング	763 kcal				
	麻婆なす								32.4 g				
	バンバンジー風サラダ								320 mg				
23 火	きなこパン	牛乳	きなこ 鶏肉 ベーコン	牛乳	パプリカ トマト 小松菜	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく ズッキーニ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖	油	777 kcal				
	チキンラタトゥイユ								35.4 g				
	ベーコンと小松菜のソテー								386 mg				
24 水	枝豆ゆかりごはん	牛乳	牛肉 蒲鉾	牛乳	人参 ねぎ 人参	枝豆 梅しそ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	米 強化米 砂糖 うどん	中華ドレッシング	715 kcal				
	肉うどん			茎わかめ					26.1 g				
	茎わかめの和え物								323 mg				
25 木	ごはん	牛乳	太刀魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 モロヘイヤ ねぎ	きゅうり キャベツ えのきだけ	米 強化米 砂糖 じゃがいも		763 kcal				
	太刀魚の塩焼き 酢の物			わかめ					28.3 g				
	スタミナ汁			みそ					322 mg				
26 金	麦ごはん	牛乳	鶏レバー 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 にら	もやし キャベツ とうもろこし クリームコーン缶 玉ねぎ	米 麦 強化米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	806 kcal				
	レバーとポテのナッツ和え もやし炒め								27.8 g				
	とうもろこしのスープ								295 mg				
29 月	たこ飯	広島県の料理 牛乳	たこ 油揚げ いわし 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう もやし キャベツ きゅうり 梅しそ なす 玉ねぎ えのきだけ	米 強化米	油	724 kcal				
	小イワシの唐揚げ ゆかり和え								28.4 g				
	なすのみそ汁								360 mg				
30 火	コッペパン	牛乳	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 人参 トマト トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ 枝豆 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 マカロニ	マヨネーズ 油	740 kcal				
	魚のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ								31.2 g				
	ミネストローネ								332 mg				

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

6月の給食目標

歯と骨を丈夫にする食事について考えよう

丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となるおもな栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは「ビタミンD」と一緒にとることで吸収率がアップします。

