



2020年7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 水	パエリア	牛乳	えび	パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	米 強化米	油	715 kcal
	アーモンドサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		アーモンド マヨネーズ オリーブ油	25.5 g
	ソパ・デ・アホ	卵 ベーコン		トマト ほうれん草	しめじ 玉ねぎ にんにく	クルトン	油 オリーブ油	305 mg
2 木	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米 でん粉		710 kcal
	生揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 にんにく		ごま油	26.7 g
	ごま酢和え			ほうれん草 人参	キャベツ		ごま	382 mg
3 金	キムタク丼	牛乳	豚肉	にら	たくあん 白菜キムチ 玉ねぎ もやし	米 強化米 砂糖		726 kcal
	ナムル			ほうれん草 人参	もやし きゅうり		油 ごま油 ごま	26.8 g
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも	ごま油	310 mg
6 月	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		734 kcal
	なすと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ		人参	なす さやいんげん	砂糖	油	24.0 g
	トマトと卵のスープ	ベーコン 卵 豆腐	寒天	トマト	生姜 玉ねぎ レタス	でん粉	ごま油	303 mg
7 火	クロワッサン	牛乳	牛乳			クロワッサン		711 kcal
	ペスカトーレ	えび	えび	トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく		バター オリーブ油	28.0 g
	きゅうりのマリネ	ロースハム	ひじき		きゅうり 大根	砂糖	油	312 mg
8 水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米 麦		729 kcal
	あじフライ きゅうりとわかめの酢の物	アジ	わかめ しらす干し	人参	きゅうり きくらげ	小麦粉 砂糖	油	26.5 g
	冷やしそうめん 七夕ゼリー	油揚げ 卵		ねぎ	おくら 干し椎茸	そうめん 砂糖 七夕ゼリー		313 mg
9 木	炊き込みごはん	牛乳	牛乳			米 強化米 こんにゃく	油	714 kcal
	野菜炒め	鶏肉 油揚げ		ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜		油 ごま油	30.7 g
	なすとおくらのみそ汁	豚肉		ねぎ	なす オクラ 玉ねぎ ねのきだけ			349 mg
10 金	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		769 kcal
	みそ納豆 もやし酢	豚肉 納豆 赤みそ かまぼこ		ねぎ 人参	もやし だいこん		油	28.3 g
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖		351 mg
13 月	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		712 kcal
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 卵 まぐろ水煮		にがうり 人参			油	29.8 g
	ソーキそば汁 冷凍パイ	豚肉		人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 冷凍パイ	沖縄そば 砂糖		301 mg
14 火	コッペパン	牛乳	牛乳			パン		715 kcal
	豚肉のトマト煮	豚肉		人参 ブロッコリー トマト缶	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖		28.6 g
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう とうもろこし きゅうり	黒ごま		341 mg
15 水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		718 kcal
	ミートボールの甘酢あん	ミートボール		人参 ピーマン	玉ねぎ 筍 干し椎茸	でん粉	油	23.2 g
	青梗菜のスープ	ベーコン 豆腐		青梗菜 人参	玉ねぎ しめじ	ごま油		333 mg
16 木	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		710 kcal
	いわしの甘露煮 そうめん瓜の梅風味	いわし			そうめん瓜 きゅうり	砂糖	ごま	25.7 g
	お麩のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ	麩		400 mg
17 金	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		739 kcal
	高野豆腐の唐揚げ りゃんぱん	高野豆腐 ハム 卵			きゅうり キャベツ	砂糖	油 ごま油	22.8 g
	餃子スープ	豚肉		人参 青梗菜	玉ねぎ もやし	小麦粉		313 mg
20 月	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		716 kcal
	青椒肉絲	豚肉		青ピーマン 人参	筍 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油	26.1 g
	もずくスープ 冷凍みかん	ベーコン 豆腐	もずく	人参 ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ みかん		ごま油	287 mg
21 火	コッペパン	牛乳	牛乳			パン		767 kcal
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	34.3 g
	小松菜サラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ レモン果汁	砂糖	油	376 mg
22 水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		754 kcal
	さばのカレー風味 切り干し大根のソース炒め	さば 豚肉		人参 青ピーマン	切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ	砂糖	油	25.7 g
	冬瓜汁	油揚げ かまぼこ		人参 ねぎ	冬瓜 玉ねぎ えのきだけ			313 mg
27 月	中華丼	牛乳	牛乳			米 強化米		704 kcal
		豚肉 蒲鉾 うずら卵		人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きくらげ	砂糖	油 ごま油	27.4 g
	ささみとキャベツのごま酢和え	とりささみ		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	328 mg
28 火	セルフハンバーガー	牛乳	牛乳			パン		791 kcal
		鶏肉	チーズ		きゅうり キャベツ			33.6 g
	ABCスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		601 mg
29 水	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		748 kcal
	なすの麻婆豆腐	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ		人参 にら	玉ねぎ なす しいたけ 筍 生姜 にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	33.7 g
	海藻サラダ	まぐろ水煮	わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	404 mg
30 木	セルフミートサンド	牛乳	牛乳			食パン		720 kcal
		豚肉 牛肉 大豆 豆腐			玉ねぎ	パン粉 砂糖	油 ごま油	31.3 g
	野菜たっぷりスープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	じゃがいも		330 mg
31 金	夏野菜カレーライス	牛乳	牛乳					779 kcal
	ざっくりサラダ	豚肉	しらす干し わかめ	ブロッコリー		砂糖	ごま油	26.8 g
	セレクトデザート(ヨーグルトorプリンorムース)		ヨーグルト					356 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。

7月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さに負けないからだづくりには1日3食の栄養バランスのよい食事が欠かせません。また、水分補給も夏バテの予防にはとても大切です。暑い時期にはこまめに水分補給をするようにしましょう。

