

令和3年度 6月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						実施日		
			主に体をつくるものになる(赤)			主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		学年	学年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん デンジャオソース きょうざスープ 杏仁フルーツ	ふたにく(かほ)(オニスターソース)	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たくのこ ぶなしめじ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほうししいたけ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	588 20.0	727 23.1	
2	水	コッペパン ポークビーンズ マカロニサラダ	ふたにく(だいず)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら 調味料(マヨネーズ)	637 25.2	779 30.1	
3	木	ごはん さばのみそ煮 豚肩ロース すまし汁	さばのみそ	ぎゅうにゅう		きゅうり キャベツ きゅうり	ごめ さとう さとう	ごま ごま	622 27.0	747 30.3	
4日(金)～10日(水) 歯と口の健康週間 よくかんで食べよう!											
4	金	ごはん いわしのカリカリフライ2尾 たくあん相残 けんちん汁	いわし	ぎゅうにゅう		キャベツ たくあん もやし	ごめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	629 26.7	766 30.6	
7	月	ごはん きんぴらごぼう おじゃがもち汁	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース とうもろこし たくのこ しいたけ ごぼう	ごめ さとう にんにく さとう	ごま ごまあぶら	658 26.3	805 30.7	
8	火	ごはん いかの天ぷら 煎餅 煎餅煮	いか	ぎゅうにゅう		きゅうり	ごめ ごまごこ さとう	あぶら	665 25.0	802 28.3	
9	水	ライ麦パン あじのレモン隠し油 かみかみサラダ カルちゃんスープ	あじ すめ	ぎゅうにゅう		レモン きゅうり キャベツ	らいむびん さとう でんぷん 調味料(マヨネーズ)	あぶら	651 26.8	802 31.9	
10	木	ごはん 親子煮 切干大根の甘酢和え レモンセラー	とりにく(たまご ちくわ)	ぎゅうにゅう	にんじん きまめや にんじん	ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり レモン テラドコ	ごめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	652 24.2	801 28.5	
11	金	ごはん ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく みかん もも バイナンドアップル	ごめ じゃがいも	あぶら カレールウ	637 202	791 23.8	
14日(月)～18日(金) 地域産給食週間 地元産の食材をたくさん使います											
14	月	コッペパン ハンバーグのケチャップソース ひじきと大根のサラダ 芋子スープ	とりにく(ぶたにく)	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ	パン さとう 調味料(マヨネーズ)ごま	あぶら ごま	642 28.1	759 32.1	
15	火	ごはん 塩釜あじようざ2尾 厚揚げの中華煮 中華和え	あじ ずけそうだらのみそ	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ たくのこ キャベツ たまねぎ	ごめ ごまごこ パンこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	628 26.9	775 31.1	
16	水	コッペパン 鶏とマカロニのクリーム煮 大根と水菜のサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	パン マカロニ さとう	シチュールフ あぶら あぶら	623 24.7	758 29.7	
17	木	ごはん じゃがいももろほろ煮 小松菜のごま和え	とりにく(なまあげ)	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	あぶら ごま	610 22.7	758 26.8	
18	金	ごはん 鶏唐揚げのフライ 高野豆腐の煮物 ゆずきち和え	あじ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごめ パンこ ごまごこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	735 31.7	880 35.7	
タイの料理											
21	月	ごはん ガパオライスの漬 中華春巻 春雨スープ	ぶたにく(とりにく)たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ さとう ごまあぶら	あぶら あぶら	753 20.0	892 22.9	
22	火	ごはん 鶏唐揚げじゃが ナムル	ぶたにく(さつまあげ)あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん	ごめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	584 22.1	729 26.2	
23	水	コッペパン(小) なすとひき肉のスパゲッティ ピーマンサラダ	とりにく(ぶたにく)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	なす グリーンピース にんにく たまねぎ ピーマン	あぶら オリーブオイル パン スパゲッティ さとう	あぶら フレッシュドレッシング	625 25.6	773 30.6	
岐阜県の郷土料理											
24	木	ごはん 餅ヒレカツ ほうれんそうのおひたし 豚手汁	ぶたにく(だいず)	ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごめ パンこ さとう	あぶら ごま	663 25.7	728 28.9	
25	金	ごはん たちうおの竜田揚げ ごま酢和え 豆腐のみそ汁 マーマレード	たちうお	ぎゅうにゅう		ごまつな にんじん もやし	ごめ さとう	あぶら ごま	637 24.1	771 27.2	
28	月	コッペパン 鶏の焼きチキン 豚骨サラダ 野菜たっぷりスープ	とりにく		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ	さとう じゃがいも	あぶら	652 28.4	772 32.4	
29	火	ごはん いわしの梅煮 ごま和え 昆だくさんのみそ汁 オムレツ	いわし けずりぶし	ぎゅうにゅう		うめ もやし	ごめ さとう さとう	ごま ごま	627 27.8	762 30.9	
30	水	黒糖パン ごぼうサラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	ごめ さとう さとう	ごま 調味料(マヨネーズ)	654 25.5	785 29.2	

※天候等の理由で、食事を予定なく変更する場合があります。生の農産物は太文字、加熱処理された農産物は普通文字で記載しています。