



令和3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	牛乳	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	
1 火	コッペパン	○	鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳	にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも		808 kcal 33.4 g 410 mg
	鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ								
	具だくさんのカレーミルクスープ								
2 水	ごはん	○	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん ニラ にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	米 強化米 砂糖	ごま油	752 kcal 27.9 g 306 mg
	麻婆茄子								
	バンバンジー風サラダ								
3 木	ごはん	○	鶏肉 豆腐	いわし	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 枝豆 玉ねぎ しめじ	米 強化米 砂糖 砂糖	油 アーモンド	757 kcal 25.4 g 322 mg
	チキンチキンごぼう チンゲンサイのスープ								
	小魚アーモンド								
4 金	ごはん	○	豆腐 油揚げ みそ	ししゃも わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 強化米 砂糖	ごま	683 kcal 30.7 g 530 mg
	焼きししゃも 三色和え								
	豆腐のごま汁								
7 月	ごはん	○	あじ 鶏肉 厚揚げ みそ	わかめ	にんじん モロヘイヤ	きゅうり キャベツ えのきたけ	米 強化米 砂糖 じゃがいも		701 kcal 29.1 g 326 mg
	あじの塩焼き 酢の物								
	スタミナ汁								
8 火	チーズパン	○	あじ するめ	チーズ しらす干し	にんじん 小松菜 パセリ	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	795 kcal 26 g 466 mg
	あじのレモン風味 かみかみサラダ								
	カルちゃんスープ								
9 水	ごはん	○	豚肉	わかめ	ニラ にんじん	白菜 もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 強化米 砂糖 トック	油 ごま油	704 kcal 23.5 g 289 mg
	豚キムチ								
	トックスープ								
10 木	ごはん	○	さば みそ 鶏肉 厚揚げ 大豆		にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	米 強化米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油	857 kcal 34 g 454 mg
	さばの味噌煮 きんぴらごぼう								
	野菜のうま煮								
11 金	枝豆ゆかりごはん	○	豚肉 エビ イカ	茎わかめ ひじき	にんじん にんじん	枝豆 しそ キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ とうもろこし もやし	米 強化米 皿うどん 砂糖	ごま油 ごま ごま油	674 kcal 25.3 g 308 mg
	皿うどん								
	茎わかめの和え物								
14 月	ひじきごはん	○	油揚げ たまご 豆腐 油揚げ	ひじき	にんじん にんじん 小松菜 ねぎ	もやし キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ	米 強化米 砂糖		615 kcal 19.5 g 367 mg
	山口県産たまご焼き ゆかり和え								
	玉ねぎのみそ汁								
15 火	小コッペパン ぼんかんジャム	○	鶏肉	チーズ ひじき しらす干し	にんじん ほうれんそう 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン ぼんかんジャム マカロニ 薄力粉 パン粉 砂糖	バター ごま	734 kcal 28.7 g 583 mg
	グラタン								
	小松菜とひじきの和え物								
16 水	ごはん	○	鶏肉 はも みそ	しらす干し わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	枝豆 もやし 玉ねぎ	米 強化米 砂糖		742 kcal 27.9 g 329 mg
	鶏肉の梅ソース しらす和え								
	山口県産はものつみれ汁								
17 木	ごはん	○	鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 豆腐	ひじき 寒天	にんじん ねぎ 小松菜 トマト	しょうが 玉ねぎ レタス	米 強化米 砂糖 でん粉 小野茶ムース	ごま油	756 kcal 25.2 g 522 mg
	県産ハンバーグの和風あんかけ トマトと卵のスープ								
	小野茶ムース								
18 金	ごはん 味付けのり	○	レンコ鯛 豆腐	のり	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん しいたけ	米 強化米 砂糖 砂糖	ごま 油	758 kcal 26.1 g 417 mg
	山口県産レンコ鯛のカリカリフライ ごま和え								
	けんちよう								
21 月	ナン	○	豚肉 大豆 ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく	ナン じゃがいも ひよこ豆 うめゼリー		685 kcal 26.6 g 282 mg
	ドライカレー ポテトスープ								
	うめゼリー								
22 火	小コッペパン	○	豚肉 ベーコン		にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	バター 油	877 kcal 32.5 g 369 mg
	スパゲティナポリタン								
	ベーコンと小松菜のソテー								
23 水	麦ご飯	○	鶏肉 レバー ベーコン 鶏肉 たまご		ほうれんそう 小松菜 にんじん にんじん パセリ	もやし 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉	アーモンド ごま	793 kcal 29.1 g 332 mg
	レバーとポテトのナッツ和え もやし炒め								
	とうもろこしのスープ								
24 木	ツナ豆そぼろ丼	○	鶏肉 ツナ水煮 大豆 たまご 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	枝豆 玉ねぎ パイナップル	米 強化米 ふ		719 kcal 30.0 g 311 mg
	お麩のみそ汁								
	ベビーパイン								
25 金	ごはん	○	鶏肉 牛肉 ちくわ 赤みそ		さやいんげん 小松菜 にんじん ねぎ	うめ もやし 玉ねぎ にんにく	米 強化米 じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごま油 ごま	781 kcal 32.3 g 341 mg
	鶏肉の梅肉炒め ごま入りもやしナムル								
	韓国風肉じゃが								
28 月	ごはん	○	さんま おから 豆腐 みそ		にんじん ねぎ ねぎ にんじん	ごぼう しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 強化米 砂糖		711 kcal 24.8 g 390 mg
	さんまの梅煮 卵の花の炒り煮								
	なすのみそ汁								
29 火	きなこパン	○	きなこ 鶏肉		パプリカ トマト にんじん	玉ねぎ なす ブッキーニ キャベツ 枝豆	コッペパン 砂糖 砂糖	油 油	659 kcal 31.3 g 328 mg
	チキンラタトゥイユ								
	枝豆サラダ								
30 水	たこ飯	○	豚肉 厚揚げ みそ とうふ 魚そうめん	わかめ	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ しいたけ しょうが えのきたけ	米 強化米 砂糖		673 kcal 26.5 g 362 mg
	厚揚げと豚肉のみそ炒め								
	すまし汁								

※ 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。 **レンコ鯛** は、アレルギー対応献立です。