



給食献立表



岩国市立錦中学校

日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほしい食品
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		678	魚介類
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう こんにゃく	あぶら		
	さんさいうどん	とりにく		さんさいミックス にんじん	しろねぎ	うどん			
9火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		731	乳製品
	キャベツとりんごのサラダ	ポークハム			たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	さとう	あぶら		
	ミートポテト	ぶたひきにく		にんじん フロccoliリー	にんにく たまねぎ	さとう	あぶら		
10水	カレーライス ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	835	豆類
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ みかんかん おうとうかん パインかん				
	㊤ベビーチーズ		チーズ						
11木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		733	いも類
	やきにくふういため	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう	ごま ごまあぶら		
	しらたまじる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	しらたまだんご			
12金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		689	種実類
	ツナそぼろ	ツナみずに たまご		えだまめ	しょうが	さとう	あぶら		
	にくだんごじる	とりだんご	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ほししいたけ				
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		785	果物類
	れんこんサラダ	ポークハム		こまつな	れんこん				
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		
16火	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			まるパン		731	海藻類
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら		
	ポイルキャベツ				キャベツ				
	ABCスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	あぶら		
17水	ちらしずし ぎゅうにゅう	とりひきにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	れんこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	766	魚介類
	なのはなあえ			なのはな にんじん	もやし	さとう			
	とうふじる	とうふ	わかめ こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
	おいおいデザート	とうにゅう だいず			いちごピューレ レモンじる	さとう みずあめ でんぶん	あぶら		
18木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		774	肉類
	さけのチーズフライ	さけ	チーズ			でんぶん パンこ	あぶら		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり				
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん				
19金	おとうふどん ぎゅうにゅう	とりひきにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	775	乳製品
	もやしのごまあえ			にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう	ごま		
	㊤はちみつレモンとうにゅうパンナコッタ	とうにゅう			レモン	はちみつ でんぶん さとう			
22月	振替休日								
23火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		866	小魚類
	マセドアンサラダ	ポークハム たまご		にんじん	きゅうり	じゃがいも			
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoliリー	たまねぎ はくさい しめじ	こむぎこ	バター あぶら		
	パテチョコレート		かとうだっしれんにゅう			みずあめ さとう	カカオ ココア		
24水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		813	緑黄色野菜
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん			
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ きゅうり		ごま		
	たちうおのつみれじる	たちうお	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん さとう こむぎこ			
25木	ふきのまぜごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	794	果物類
	あつやきたまご	たまご							
	あいしょうじる	ベーコン とうふ しろみそ	にぼし(だし) ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも	あぶら		
26金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		771	いも類
	ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	まーぼーどうふ	とうふ ぶたひきにく あかみそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	㊤パリッシュ		かたくちいわし						
27土	参観日 ＊弁当持参								
30火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		855	海藻類
	アスパラソテー	ベーコン			アスパラガス キャベツ とうもろこし		あぶら		
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	スパゲッティ	バター あぶら		
	㊤アセロラミルクゼリー	とうにゅう			アセロラ	さとう でんぶん	あぶら		

4月の給食目標 楽しい給食時間にしよう

※ 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。