



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		
3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	729	魚介類
	ふたにくのしぐれに	ふたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	さとう こんにゃく	あぶら		
	いもちちる	とうふ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	いもち			
4火	かみかみこんだて								
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	805	豆類
	あじのレモンじょうゆ	あじ			レモンじる	さとう でんぷん	あぶら		
	かみかみサラダ	するめ	しらすぼし		きゅうり キャベツ		アーモンド		
カルちゃんスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ		じゃがいも			
5水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	770	乳製品
	ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	まーぼーとうふ	ふたひきにく とうふ 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 でんぷん	ごまあぶら		
6木	入梅こんだて								
	わふうドライカレー ぎゅうにゅう	ふたひきにく たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しろねぎ きくらげ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	795	種実類
	やさいスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら		
あおうめゼリー				うめ	さとう				
7金	東京こんだて								
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	832	果物類
	きんぴらごぼう	ふたにく		にんじん いんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	ごま あぶら		
	おやこに	とりにく たまご		にんじん きぬさや	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
㊟ごまなしフィッシュ		かたくちいわし							
10月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キムチ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	718	海藻類
	レモンサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり レモンじる	さとう	あぶら		
	にくだんごスープ	ミートボール		にんじん ちんげんさい	たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら		
11火	カナダこんだて								
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	783	魚介類
	ブーティン		チーズ			じゃがいも こむぎこ	あぶら パター		
	ポトフ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		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			
12水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	690	油脂類
	さばのおかか	さば かつおぶし				でんぷん さとう			
	のりしおもやし		のり	にんじん	もやし	さとう	ごま		
うおそうめんじる	うおそうめん とうふ あぶらあげ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
13木	シンガポールこんだて								
	シンガポールチキンライス ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが にんにく	こめ	ごまあぶら	742	芋類
	エスニックふうサラダ	ツナみずに		にんじん	だいこん きゅうり レモンじる	さとう	ごまあぶら		
ふたにくのフォー	ふたにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく	フォー	ごまあぶら			
14金	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	ハヤシルー あぶら	900	小魚類
	れんこんサラダ	ポークハム		こまつな	れんこん				
	㊟アセロラミルクゼリー	とうにゅう			アセロラ	さとう でんぷん	あぶら		
17月	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あおな		こめ		670	豆類
	こまつなとひじきのすのもの		ひじき しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう			
	わかめうどん	とりにく	わかめ こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ しろねぎ	うどん さとう	あぶら		
18火	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			まるパン		702	種実類
	けんさんポークコロケ	ふたにく			たまねぎ	じゃがいも でんぷん パター	あぶら		
	ポイルキャベツ				キャベツ				
コンソメスープ ウスターソース	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし			あぶら		
19水	台湾こんだて								
	ルーローはん ぎゅうにゅう	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら かきあぶら	700	乳製品
	ちゅうかスープ	ふたにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ		ごまあぶら		
20木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	687	果物類
	けんさんしゅうまい	ふたにく		ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう			
	ひじきのもの		ひじき	にんじん いんげん		こんにゃく さとう	あぶら		
あじつみれじる ㊟のりつくだに	あじ	のり こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	でんぷん				
21金	チキンライス ぎゅうにゅう	とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	726	その他の野菜
	オムレツ	たまご							
	とうにゅうスープ	ふたにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
24月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	712	豆類
	ふたキムチいため	ふたにく		にんじん にら	キャベツ キムチ		ごま ごまあぶら		
	さけだんごじる	さけ たら		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	さとう	あぶら		
25火	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		702	芋類
	キーマカレー	とりひきにく ふたひきにく レンズめ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		カレールウ あぶら		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん おとうろかん バイロかん パナナ				
	㊟ベビーチーズ		チーズ						
26水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	830	海藻類
	げんきのでるレバー	とりにく レバー		にら	にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごま		
	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
27木	韓国こんだて								
	ピピンバ ぎゅうにゅう	ふたにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	746	魚介類
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ		ごまあぶら		
28金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	738	緑黄色野菜
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん			
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり				
	のっぺいじる	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	さとう こんにゃく でんぷん	あぶら		

6月の給食目標 衛生に気をつけよう

※ 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。