



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		
1月	半夏生こんだて								
	えだまめゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ えだまめ		こめ		793	魚介類
	かきあげうどん	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん こまつな しゅんぎく	しろねぎ たまねぎ ごぼう	うどん さとう こむぎ	あぶら		
2火	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しょくパン		771	種実類
	ベーコンとポテトのサラダ	ベーコン		パセリ		じゃがいも	バター		
	みそスープ	とりにく みそ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ なす				
	スライスチーズ		チーズ						
3水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		725	肉類
	いわしのかんろに	いわし				さとう			
	もやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん			
4木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		800	乳製品
	バンサンスウ	ポークハム たまご			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	まーぼーなす	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ なす 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		
	㊤ふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		でんぶん			
5金	サラダ記念日こんだて								
	ハヤシライス 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	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルフ	781	豆類
	かいそうサラダ	ツナみずに	かいそうミックス		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
ソーダゼリー					ソーダゼリー				
8月	七夕こんだて								
	ちらしずし ぎゅうにゅう	たまご とりひきにく 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	751	いも類
	うめかつおあえ	とりにく かつおぶし			キャベツ きゅうり うめ	さとう	あぶら		
	たなばたじる	うおそうめん とうふ なた	こんぶ(だし)	にんじん オクラ	なす				
	セレクトデザート					セレクトデザート			
9火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		818	海藻類
	もやしとみずなのサラダ	ポークハム		みずな	もやし	さとう	あぶら		
	なすのミートスパゲッティ	ぶたひきにく	チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら		
10水	タコライス ぎゅうにゅう	とりひきにく ぶたひきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう	あぶら	803	魚介類
	ABCスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも マカロニ			
	すいか				すいか				
	㊤パリッシュ		かたくちいわし						
11木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		720	油脂類
	さんまのおろしに	さんま			だいこん	さとう			
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ きゅうり				
	なすのみそしる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	なす たまねぎ				
12金	沖縄こんだて								
	じゅーしー ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	655	果物類
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご		にがうり	もやし	ふ さとう	ごまあぶら		
もずくスープ		もずく こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
16火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン		728	豆類
	ひじきとツナのサラダ	ツナみずに	ひじき		だいこん きゅうり レモンじる	さとう	あぶら		
	チキンラタトゥイユ	とりにく		トマト ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ にんにく		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		
17水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		708	種実類
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう			
	こまつなのいそかあえ		のり	こまつな	もやし				
	いももちじる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	いももち			
18木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		767	いも類
	とりにくのレモンふうみ	とりにく			レモンじる	でんぶん さとう	あぶら		
	ピーマンのじゃこいため		しらすぼし	ピーマン にんじん		さとう	ごま あぶら		
	とうがんじる	ぶたにく とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん				
19金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく りんご	こめ	カレールウ あぶら	822	小魚類
	フルーツしらたま				バナナ おうとうかん みかんかん パインかん	しらたま			

7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう

※ 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。

なつやす
夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事



家庭の仕事には、食事をこつたり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

