



# 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 水	ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにく たまご あかみそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう	こま ごまあぶら あぶら	750	いも類
	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん そくせきづけ しらたまじる		ぎゅうにゅう		りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう てんぷん	あぶら	824	魚介類
3 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに いそかあえ けんちんじる	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが もやし ほししいたけ だいこん	さとう てんぷん		722	種実類
	台湾こんだて								
6 月	ルーローはん ぎゅうにゅう はるさめスープ あおうめゼリー	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さとう てんぷん	こまあぶら かきあぶら	732	乳製品
	かみかみこんだて								
7 火	ライむぎパン ぎゅうにゅう あじのレモンじょうゆ かみかみサラダ カルちゃんスープ	あじ いか	ぎゅうにゅう		レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	ライむぎ コップパン てんぷん さとう	あぶら アーモンド あぶら	779	豆類
	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしくれに いもちる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん ねぎ	こぼろ たまねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	709	海藻類
9 木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう レモンサラダ ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい(キムチ) キャベツ きゅうり レモン たまねぎ きくらげ とうもろこし	こめ さとう	こま ごまあぶら あぶら	687	小魚類
	わらうドライカレー ぎゅうにゅう やさいスープ ㊦豆乳パンナコッタレモン	ぎゅうにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きくらげ しろねぎ たまねぎ キャベツ レモン	こめ おおむぎ さとう	あぶら あぶら てんぷん	776	魚介類
13 月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう しわすあえ わかめうどん		ぎゅうにゅう	あかしそ しらすぼし わかめ こんぶ(だし)	ほうれんそう キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	あぶら	662	いも類
	コップパン ぎゅうにゅう けんさんハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ	コップパン さとう	あぶら	704	果物類
15 水	ごはん ぎゅうにゅう けんさんさばのしおやき こまつなのごまあえ みそしる	さば	ぎゅうにゅう		こまつな もやし たまねぎ	こめ さとう	こま じゃがいも	757	油脂類
	ごはん ぎゅうにゅう けんさんあげぎょうざ(2こ) きりほしだいこんあえ はもつみれじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しいたけ きりほしだいこん	さとう こむぎ	あぶら さとう	776	乳製品
17 金	チキンライス ぎゅうにゅう プレーンオムレツ とうにゅうスープ	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	こめ	あぶら	801	その他の野菜
	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ たまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ はるさめ さとう	こま ごまあぶら てんぷん	746	海藻類
バレーこんだて									
21 火	パン・コン・チチャロン ぎゅうにゅう トマトスープ バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ レモン トマト ほうれんそう にんじん	コップパン さとう じゃがいも	あぶら	806	魚介類
	シンガポールこんだて								
22 水	シンガポールチキンライス ぎゅうにゅう エスニックふうサラダ フォーガー	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり レモン	こめ さとう	こまあぶら アーモンド	761	小魚類
	ごはん ぎゅうにゅう いとかんてんのサラダ ラタトゥイユ ㊦パリッシュ	とりにく ツナみずし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ ピーマン トマト	もやし たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ スッキーニ なす にんにく	こめ さとう	あぶら オリーブオイル	717	豆類
24 金	ごはん ぎゅうにゅう げんきのでるレバー うおそうめんじる	とりにく レバー うおそうめん	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ てんぷん さとう	あぶら	807	いも類
	大分こんだて								
27 月	しょうけめし ぎゅうにゅう うめかつおあえ やせうまじる	あぶらあげ ささみ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たけのこ こぼろ キャベツ きゅうり うめ	こめ さとう	あぶら あぶら	711	種実類
	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツヨーグルト ㊦ベビーチーズ		ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく みかんかん おうとうかん バインかん パナナ	ナン ナタデココ		697	魚介類
29 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こんぶあえ とうふじる	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ てんぷん		775	肉類
	鳥取こんだて								
30 木	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう ちくわのすましじる メロン	とりにく なっとう みそ とりだんご ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ メロン	こめ	こまあぶら	752	いも類