



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		
半夏生こんだて									
1金	えだまめゆかりごはん ぎゅうにゅう てんぷらうどん ベビーパン		ぎゅうにゅう こんにぶ(だし)	しそ えだまめ にんじん こまつな しゆんぎく ねぎ	たまねぎ ごぼう パインナブル	こめ うどん さとう こむぎこ さとう	あぶら	756	魚介類
4月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに こまつなのあえもの かきたまじる		ぎゅうにゅう いわし かつおぶし たまご とうふ こんにぶ(だし)		だいこん こまつな にんじん にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん さとう でんぶん		719	油脂類
5火	しょくパン ぎゅうにゅう ベーコンとポテトのサラダ みそスープ スライスチーズ	ベーコン とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ		しょくパン じゃがいも ハター		747	海藻類
サラダ記念日こんだて									
6水	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ㊥ごまなしフィッシュ	ぶたにく ツナみずに	ぎゅうにゅう かいそうミックス こざかな	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	789	豆類
七夕こんだて									
7木	ちらしずし ぎゅうにゅう ばいにくあえ そうめんじる たなばたセレクトデザート	あなご あぶらあげ たまご ささみ とうふ なると	ぎゅうにゅう こんにぶ(だし)	にんじん きぬさや にんじん にんじん オクラ	ほししいたけ れんこん キャベツ きゅうり うめ なす えのきたけ	こめ さとう さとう そうめん セレクトデザート	あぶら あぶら	723	種実類
8金	ごはん ぎゅうにゅう バンサンスウ まーぼーなす	ポークハム たまご とうふ ぶたひきにく あかみそ	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり にんじん なら なす たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ ほるさめ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	795	緑黄色野菜
11月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ピーマンのじゃこいため とうがんじる	とりにく しらす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんにぶ(だし)	にんじん にんじん ねぎ にんじん ねぎ	レモン ピーマン にんじん たまねぎ とうがん	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	698	いも類
12火	コッペパン ぎゅうにゅう もやしとみずなのサラダ なすのミートスパゲッティ	ポークハム ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな にんじん ピーマン トマト	もやし なす たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	コッペパン さとう スパゲッティ	あぶら あぶら	682	魚介類
沖縄こんだて									
13水	じゅーしー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もずくスープ	ぶたにく ぶたにく とうふ たまご もずく こんにぶ(だし)	ぎゅうにゅう こんにぶ	にんじん にんじん にがり にんじん ねぎ	ほししいたけ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう ぶ	あぶら あぶら ごまあぶら	765	果物類
14木	タコライス ぎゅうにゅう ABCスープ すいか	ぎゅうにゅうにきく ぶたひきにく レンズめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ すいか	こめ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	771	小魚類
15金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに そくせくづけ なすのみそじる	いわし くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にほし(だし)	にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり なす たまねぎ	こめ さとう でんぶん		707	油脂類
19火	コッペパン ぎゅうにゅう ひじきとツナのサラダ ポトフ ㊥パテチョコレート	ツナみずに ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき かとうだっしれんにゅう		だいこん きゅうり レモンじる キャベツ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも さとう みずあめ	あぶら カカオマス	820	豆類
20水	夏野菜カレー ぎゅうにゅう フルーツしらたま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく りんご みかんかん おうとうかん バイナかん パナ オレンジジュース ぶどうかん	こめ じゃがいも しらたま	あぶら カレールウ	706	乳製品

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



かぞく
家族のために
しょくじ
食事を
つくる



しょくじ かた
食事の片づけ
をする



だ
ごみ出しをする



かてい しごと
家庭の仕事には、しょくじ
食事を
つくったり、せんたく
洗濯をし
たり、そうじ
掃除をし
たりする
などさまざま
なものがあ
ります。かぞく
家族の一員とし
てきょうりやく
協力し合うた
めにも、せい
生活をか
をふりかえ
り、かてい
家庭の中
で自分が
できること
をさがし
ましよう。

