



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	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	775	いも類
	チキンチキンごぼろ	とりにく		えだまめ	ごぼろ		てんぷん さとう あぶら		
	さけだんごじる	さけボール かつおぶしだし	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
2火	八十八夜こんだて								
	しょくパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				しょくパン	910	果物類
	ミートソース	ぶたひきにく とうふ			たまねぎ		おおむぎ パンこ さとう あぶら		
	よくばりスープ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ		じゃがいも あぶら		
	スライスチーズ おのちやムース			ほうれんそう りょくちや			みずあめ		
8月	こどもの日こんだて								
	ぎゅうめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼろ		こめ さとう こんにゃく あぶら	785	種実類
	かつおフライ	かつお					てんぷん パンこ あぶら		
	わかたけじる	うおそうめん かつおぶしだし	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ たけのこ				
	かしわもち						かしわもち		
9火	神奈川こんだて								
	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	790	乳製品
	しゅうまい(小2、中3)	とりにく ぶたにく ほたてエキス			たまねぎ しょうが にんにく		てんぷん さとう こむぎ		
サンマーメン	ぶたにく		にんじん こまつな	もやし たけのこ にんにく たまねぎ		しょうが こんにゃく さとう てんぷん			
10水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	739	魚介類
	ぶたキムチいため	ぶたにく		にんじん たら	キムチ キャベツ にんにく		こめ		
	わんだんスープ	にくいりわんだん		にんじん ちんげんさい	とうもろこし きくらげ たまねぎ		こめ		
	オレンジ				オレンジ				
11木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	725	海藻類
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん ビーマン	たまねぎ		てんぷん さとう あぶら		
	みそしる	あぶらあげ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		じゃがいも		
12金	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	たまねぎ		こめ おおむぎ	739	いも類
	ごまじゃこサラダ	ささみ	しらすぼし		キャベツ きゅうり セロリー		さとう		
	もやししゃきスープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		あぶら		
	㊤とうにゅうパンナコッタレモン	とうにゅう			レモン		てんぷん さとう はちみつ		
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	770	豆類
	パンパンジーサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり キャベツ		こめ		
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく まるてん		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも こんにゃく さとう		
16火	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ナン	741	種実類
	キーマカレー	とりひきにく ぶたひきにく レンズ豆		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら カレールフ		
	フルーツあんじん	とうにゅう			みかんかん おうとうかん バインかん パナナ		さとう みずあめ		
	㊤ペビーチーズ		チーズ						
17水	まめおこわ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	グリーンピース			こめ もちこめ	739	その他の野菜
	かつおのいそふうみ	かつお	あおのり				さとう てんぷん あぶら		
	とうにゅうみそしる	なまあげ とうにゅう	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ		じゃがいも		
18木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	839	小魚類
	ナムル			にんじん こまつな	きりほしだいこん		さとう		
	まーぼーどうふ	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん たら	たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ		さとう てんぷん		
	アゼロラミルクゼリー	とうにゅう			アゼロラ		さとう てんぷん あぶら		
19金	給食なし								
22月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	770	乳製品
	うのはなのいりに	とりひきにく おから あぶらあげ		にんじん いんげん	ほししいたけ		こんにゃく さとう あぶら		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん		じゃがいも あぶら		
	㊤ハスカップゼリー				ハスカップ		さとう		
23火	きなこパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう				コッペパン さとう あぶら	784	魚介類
	いんげんのいためもの	ベーコン		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ		バター あぶら		
	ミネストローネ	とりにく		トマト にんじん ハセリ	たまねぎ セロリー		マカロニ じゃがいも あぶら		
24水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	705	油脂類
	さばのおかか	さば かつおぶし					てんぷん さとう		
	のりしおもやし		のり	パプリカ	もやし		さとう		
25木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	679	緑黄色野菜
	はるさめのすのもの	ポークハム			キャベツ きゅうり きくらげ		さとう はるさめ		
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご とりにく		にんじん きぬさや	たまねぎ		じゃがいも さとう あぶら		
26金	兵庫こんだて								
	かこがわカツめし ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ		こめ	849	海藻類
	ポイルキャベツ				キャベツ		さとう		
じゃぶ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼろ たまねぎ		さとう こんにゃく			
29月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	727	豆類
	ちぐさやき	たまご とりにく	チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ		あぶら		
	アスパラのごまあえ			アスパラガス にんじん	キャベツ		さとう		
30火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	853	いも類
	だいこんとみずなのサラダ	ツナみずに		みずな	だいこん				
	さんさいスパゲッティ	ぶたにく		にんじん さんさいミックス	たまねぎ しめじ たけのこ ほししいたけ にんにく		スパゲッティ		
	㊤ヨーグルト		ヨーグルト						
31水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	700	乳製品
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		てんぷん さとう		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	もやし				
のっぺいじる	とりにく とうふ かつおぶしだし	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		さといも あぶら			

5月の給食目標 朝食を食べよう

※ 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。