



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				
宮崎こんだて											
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		796	魚介類		
	チキンなんばん	とりにく			りんご	さとう でんぶん	あぶら				
	そくせきづけ		くわかめ		キャベツ きゅうり						
	しらたまじる	とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	しらたま					
2 金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キムチ	こめ さとう	こま ごまあぶら	727	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				
	だんごスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぶん パンこ さとう					
	フルーツあんぱんぷりんと	とうにゅう			もも あんず	みずあめ でんぶん					
5 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		720	種実類		
	ぶたにくのしぐれに	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	さとう	あぶら				
	いももちじる	とうふ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	いももち					
	かみかみこんだて										
6 火	コッパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッパン		779	豆類		
	あじのレモンじょうゆ	あじ			レモンじる	さとう でんぶん	あぶら				
	かみかみサラダ	いか	しらす		キャベツ きゅうり		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 こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
台湾こんだて											
7 水	ルーローはん ぎゅうにゅう	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 でんぶん	こま かきあぶら	734	乳製品		
	はるさめスープ	とりにく		にんじん ちんげんさい	はくさい たまねぎ きくらげ	はるさめ	あぶら				
	あおうめゼリー				うめ	さとう でんぶん					
	わふうドライカレー ぎゅうにゅう	ぶたひきにく 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				
8 木	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	785	小魚類		
	バナナ				バナナ						
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	にくみそなっとう	ぶたにく なっとう あかみそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう					
9 金	すましじる	ぎょにく	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん こむぎ さとう		793	油脂類		
	㊦とうにゅうパンナコッタいちご	とうにゅう			いちご	みずあめ でんぶん					
	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ					
	しらすあえ		しらす	ほうれんそう	キャベツ	さとう					
12 月	わかめうどん	とりにく あぶらあげ	こんぶ(だし) わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ	うどん さとう	あぶら	686	いも類		
	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッパン					
	けんさんハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう					
	ポイルキャベツ				キャベツ						
13 火	コンソメスープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ		あぶら	684	魚介類		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	けんさんあじじょうざ	あじ すけとうだら			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎ みずあめ					
	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	こま				
14 水	みそじる ㊦のりつくだに	ぶたにく みそ	にほし(だし) のりつくだに	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	じゃがいも	あぶら	691	果物類		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	けんさんくろげわぎゅうコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら				
	ひじきののもの	あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら				
15 木	はもつみれじる	はも すけとうだら いとより とうふ	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん やまいも	あぶら	766	その他の野菜		
	チキンライス ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら				
	けんさんオムレツ	たまご									
	とうにゅうスープ	ぶたにく とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら				
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		730	種実類		
	チャブチェ	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	はるさめ さとう	こま ごまあぶら				
	たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こまあぶら				
	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン					
19 月	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 ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	719	魚介類		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかんかん バイコン ほうとうかん パナ フラチココ	さとう					
	㊦ベビーチーズ		チーズ								
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
20 火	げんきのでるレバー	レバー とりにく		にら	にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら こま	812	乳製品		
	うおそうめんじる	うおそうめん	こんぶ(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
	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 にんにく しょうが	こめ	こまあぶら				
	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	アーモンド ごまあぶら				
22 木	フォーガー	ぶたにく		にんじん ねぎ	もやし たまねぎ にんにく	フォー	あぶら	785	海藻類		
	メロン				メロン						
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぶん					
23 金	こんぶあえ		こんぶつくだに		きゅうり キャベツ			733	緑黄色野菜		
	すましじる	とうふ あぶらあげ	こんぶ(だし) わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ						
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	さばだいこん	さばフレーク		にんじん	だいこん	さとう					
26 月	さつまじる	あぶらあげ みそ	にほし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	さつまいも		708	油脂類		
	オランダこんだて										
	レーズンパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レーズン	コッパン				744	種実類
	ウインナーいため	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	あぶら	バター				
エルテンスープ	ベーコン		グリーンピース にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも						
スライスチーズ		チーズ									
東京こんだて											
28 水	おやこどん ぎゅうにゅう	とりにく たまご こうやどうろ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	826	果物類		
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう	こんやく さとう	あぶら				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	ピピンバ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく たまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく	こめ さとう	こま ごまあぶら				
29 木	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		あぶら	769	いも類		
	㊦パリッシュ		パリッシュ								
	たこめし ぎゅうにゅう	たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ					
	あえもの	かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	こま				
30 金	みそじる(むぎ)	とうふ みそ	にほし(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ			717	肉類		
	れいとうみかん				みかん						
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ					
	あえもの	かまぼこ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	こま				

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。