



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																
3月	えだまめゆかりごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	えだまめ	あかしそ	こめ		883	魚介類							
	てんぷらうどん	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん	しゅんぎく	こまつな	しろねぎ			たまねぎ	ごぼう					
	㊤パインクレープ	とうにゅう	だいず				パイン									
4火	しょくパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょくパン		747	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													
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		797	海藻類							
	バンサンスウ	ポークハム	たまご			はるさめ	さとう			ごまあぶら						
	まーぼーなす	とうふ	ぶたひき	あかみそ	にんじん	にら	なす			たまねぎ	ほししいたけ	しょうが	にんにく	さとう	でんぶん	ごまあぶら
サラダ記念日こんだて																
6木	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	トマト	たまねぎ	にんにく	マッシュルーム	こめ	むぎ	じゃがいも	さとう	あぶら	831	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					
七夕こんだて																
7金	たなばたちらしずし	ぎゅうにゅう	たまご	とりにく	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	
	ばいにくあえ	とりにく					にんじん		うめ	キャベツ	きゅうり	さとう				
	うおそうめんじる	とうふ	なると	うおそうめん	こんぶ(だし)	にんじん	オクラ	なす								
	たなばたセレクトデザート															
10月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		806	乳製品							
	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	にんじん	ピーマン	さとう	あぶら			ごま						
	とうがんじる	とうふ	とりにく	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	とうがん			たまねぎ						
11火	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			コッペパン		864	魚介類							
	もやしとみずなのサラダ	ポークハム		にんじん	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		
	㊤パテチョコレート		かとうだっしれんにゅう				さとう			みずあめ	カカオマス					
12水	タコライス	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたひき	れんたまめ	ぎゅうにゅう	チーズ	トマト	にんにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	さとう	あぶら	768	小魚類
	ABCスープ	ベーコン				にんじん	ほうれんそう	たまねぎ		マカロニ	じゃがいも					
	すいか							すいか								
13木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		707	油脂類							
	いわしのうめに	いわし			うめ	でんぶん	さとう									
	そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ	きゅうり										
	なすのみそじる	とうふ	あぶらあげ	みそ	にほし(だし)	にんじん	ねぎ			たまねぎ	なす					
沖縄こんだて																
14金	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	712	果物類				
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく	とうふ	たまご	にんじん	にんじん	もやし	さとう	ふ	あぶら			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							
海の日																
18火	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			コッペパン		694	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					
	ポトフ	ウインナー		にんじん	パセリ	キャベツ	じゃがいも			あぶら						
19水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		725	その他の野菜							
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	でんぶん	さとう									
	こまつなのあえもの	かつおぶし		こまつな	にんじん	さとう										
20木	なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ	なす	りんご	にんにく	こめ	じゃがいも	あぶら	カレールウ	852	海藻類
	フルーツしらたま						みかんかん	パインかん	おうとうかん	バナナ	しらたま					
	㊤ベピーチーズ		チーズ													

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。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事



家庭の仕事には、食事をつくったり、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。