

令和4年度 6月給食予定献立表

岩国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質			
			主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	はちみつパン	ミートボールのトマト煮	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト/パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	はちみつパン ジャがいも さとう	あぶら	597	764	
			夜豆サラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし		さとう	あぶら	22.5	29.2
2	木	ごはん	大豆入りピリ辛そば	ふたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ スーパーおむぎ さとう	ごま ごまあぶら	631	762	
			キャベツと肉団子のスープ	ミートボール		ごまつな にんじん	キャベツ たけのこ ほししいたけ		はるさめ		23.8	28.0
3	金	合時豆入り かきまぜ	後鳥取の郷土料理									
			さんときまめ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	ゆずさち ごぼう	こめ さとう			643	780	
			ちくわの磯辺炙あぶら	ちくわ(すけそらだらなど)	あおき		でんぷん ごおびこ	あぶら		25.5	29.1	
6	月	ごはん	6日(月)~10日(金) 歯と口の健康週間									
			チンジャオロース	ぶたにく オイスターソース(かき ほか)	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ にんにく	こめ さとう でんぷん	あぶら	585	722	
7	火	ごはん	ピーン豆腐汁			にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ピーマン	ごまあぶら	21.1	24.9	
			さくらんぼゼリー				さくらんぼ	さとう みずあめ				
8	水	ごはん	あじのレモン醤油	あじ	ぎゅうにゅう	レモン		こめ さとう でんぷん	あぶら	664	825	
			かみかみサラダ	するめ	しらすぼし		ぎゅうにゅう キャベツ		こめ さとう でんぷん	あぶら	28.1	33.0
9	木	ごはん	生揚げのみそ汁	なまあげ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	だいこん えのきたけ	じゃがいも				
			豆腐ハンバーグ	とりにく とろふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう でんぷん	あぶら	631	747	
10	金	ごはん	ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 卵黄マヨネーズ	26.6	30.2	
			カルちゃんスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん/パセリ	たまねぎ	じゃがいも				
11	土	ごはん	いわしの梅煮	いわし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ さとう みずあめ				
			鶏肉煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも ごんにやく さとう	あぶら	594	726	
12	土	ごはん	塩昆布和え		しおこんぶ	ごまつな	キャベツ					
			高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	644	802	
13	月	ごはん	13日(月)~17日(金) 地場産給食週間									
			れんこんのナムチ炒め	ぶたにく		ねぎ	れんこん ほうさい(ナムチ)	さとう	ごまあぶら	32.6	38.6	
14	火	ごはん	煎茶手キンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう				こめ パンこ	あぶら	606	760
			ゆずきち和え	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	さとう		24.8	29.5	
15	水	ごはん	のり佃煮		ぎゅうにゅう のり				こめ さとう みずあめ			
			じゃがいものそぼろ煮	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	590	735	
16	木	ごはん	梅かつお和え	かつおぶし		ごまつな みずな	わりうめ(りんご)	さとう				
			煎茶オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう			パン				
17	金	ごはん	クリームシチュー	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	じゃがいも	シチュールーフ あぶら	715	854	
			小豆粥サラダ	まぐろみずに		ごまつな	だいこん ゆずさち	さとう	あぶら	31.2	36.3	
18	土	ごはん	小いわしのから揚げ	いわし	ぎゅうにゅう			こめ でんぷん	あぶら			
			ひじきの炒め煮	だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	643	803	
19	日	ごはん	鶏団子汁	とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう					
			麻婆豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	663	812	
20	月	ごはん	中華和え	まぐろみずに		ごまつな にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	29.1	33.7	
			ぎょうざ2個	ぶたにく		にんじん ねぎ たら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	さとう ごおびこ				
21	火	ごはん	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン ジャがいも さとう	あぶら	603	784	
			ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり	卵黄マヨネーズ		27.6	35.8	
22	水	ごはん	①食チーズ		チーズ							
			スタミナ焼肉	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たら	にんにく しょうが たまねぎ ちやし しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	573	715	
23	木	ごはん	とうがんのすまし汁	とりにく とろふ		にんじん	とうが たまねぎ ほししいたけ しょうが					
			なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマントマト	なす にんにく たまねぎ	パン スパゲッティ さとう	あぶら オリーブオイル	594	724	
24	金	ごはん	コールスローサラダ		ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし	パン チドレッシング(レモン汁)		24.4	29.3	
			たちのおの電田揚げ	たちうお	ぎゅうにゅう			こめ でんぷん	あぶら	632	757	
25	土	ごはん	前の物		わかめ しろすぼし		きゅうり	さとう		23.8	27.0	
			韓国風みそ汁	ぶたにく むぎみそ あかみそ		にんじん たら	たまねぎ	じゃがいも				
26	日	ジャンバラヤ	アメリカの料理									
			とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト	たまねぎ	こめ チリビックス(ごおびこ)	あぶら バター	580	733		
			ゴマネズサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ	マカロニ	ごま 卵黄マヨネーズ	70.1	23.8	
27	月	ごはん	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ	じゃがいも				
			かわいいのピザ焼き	かわいい	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パン	オリーブオイル あぶら			
28	火	ごはん	レモンサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	651	804	
			ラビオリスープ	ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		35.5	41.6	
29	水	ごはん	(ラビオリ)	ぶたにく			たまねぎ	パンこ ごおびこ				
			豚肉の生煮め	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	593	736	
30	木	ごはん	かぼちゃのみそ汁	とうふ むぎみそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			25.4	29.9	
			冷凍パイ				パイナップル					
31	金	ごはん	パンに玉子焼きとチーズをはさんで食べよう!									
			サンド用冷凍玉子	たまご	ぎゅうにゅう			しよくパン		651	767	
32	土	ごはん	スライスチーズ		チーズ					32.3	36.7	
			チキントマトウイユ	とりにく		ピーマン トマト	たまねぎ スッキー二 なたす にんにく	オリーブオイル				
33	日	ごはん	キーマカレー	ぶたにく とりにく だいず レンズめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	こめ	あぶら カレールフ	739	920	
			マカロニサラダ			ごまつな にんじん	とうもろこし	マカロニ		28.2	33.5	

\*天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。