



令和5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		
		主に体をつくるものになる (赤)		主に体の調子を整えるものになる (緑)		主にエネルギーのものになる (黄)		たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	コッペン	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン さとう		666	798	
2 金	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	29.7	34.5	
		しょうがのグリーンポタージュ	とりにく	なまクリーム	にんじん アスパラガス	じゃがいも	あぶら シチュールー			
		いわしの梅菜	いわし	ぎゅうにゅう		こめ さとう		650	794	
5 月	コッペン	おなか和え	かつおぶし	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう		29.5	33.8	
		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			
		5日(月)~9日(金) 歯と口の健康週間								
6 火	まぜごはん	ミートボール(とりにくぶたにく)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	パン マカロン じゃがいも さとう	あぶら	669	815	
		(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにゅう	トマト	しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら	23.8	28.3	
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	キャベツ とうもろこし		たまねぎ 卵黄マヨネーズ			
7 水	ごはん	はちみつレモンゼリー			レモン	みずあめ はちみつ				
		たちうおの塩焼き	たちうお	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にんじん	こめ	ごまあぶら ごま	613	681	
		いかの天ぷら	いか			こむぎこ でんぷん	あぶら	25.4	27.7	
8 木	コッペン	石狩汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ えのきたけ				
		おじゃがもち汁	おじゃが	ぎゅうにゅう		こめ		678	822	
		あじのレモン醤油	あじ	ぎゅうにゅう		ごま あぶら		28.4	32.2	
9 金	ごはん	かみかみサラダ	するめ		きゅうりキャベツ		たまねぎ 卵黄マヨネーズ	613	748	
		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	じゃがいも		25.7	30.4	
		れんごんのキムチ炒め	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	れんごん はくさい(キムチ)	こめ さとう	ごまあぶら	568	707
12 月	ごはん	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ		23.9	27.5	
		パリッシュ		かたくちいわし						
		12日(月)~16日(金) 地産産給食週間								
13 火	ごはん	瀬戸内産小いわし天ぷら	いわし	ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ でんぷん こめこ	あぶら	610	759	
		小松菜のごま和え			ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	25.5	29.9
		かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	ねぎ	たまねぎ キャベツ	でんぷん			
14 水	ごはん	もろろ(ご飯用)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ	こめ さとう	あぶら	634	778
		鶏団子汁	とりにく むぎみそ		にんじん ねぎ	だいごん たまねぎ ごぼう			24.9	29.1
		ゆずきゼリー	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら		
15 木	コッペン	ゆずきゼリー			ゆず	みずあめ				
		鶏手キンカツ	とりにく	ぎゅうにゅう		こめ パンこ		611	755	
		鶏骨和え	のり		ごまつな にんじん	もやし		25.6	30.2	
16 金	ごはん(小)	豆腐汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
		泉産りんごジャム		ぎゅうにゅう		りんご	パン みずあめ さとう		645	779
		大根サラダ	まぐろみずに		ほうれんそう	だいごん	さとう	たまねぎ 卵黄マヨネーズ	27.0	32.2
19 月	コッペン(小)	豚肉のトマト煮	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		フルーツミックス				みかん もも パインアップル			597	781
		①食チーズ		チーズ					20.6	27.4
20 火	ごはん	さわらの西京焼き	さわら みそ	ぎゅうにゅう		こめ		646	803	
		たくあん和え			ほうれんそう	キャベツ たくあん もやし	さとう	ごまごまあぶら	31.1	37.6
		肉じゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら		
21 水	ごはん(小)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	こめ ごんにやく さとう	ごまあぶら ごま	608	628	
		ごま酢和え			ごまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	24.0	25.7
		いもごん鍋	とりにく		にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	さといも ごんにやく さとう			
22 木	はちみつパン	ベトナム料理								
		中華春巻	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	はちみつパン はるさめ こむぎこ	あぶら	692	810
		野菜サラダ	まぐろみずに		にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	23.6	27.3
23 金	ごはん	フォーガー	とりにく		チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい もやし	フォー	ごまあぶら		
		いわしの生煮	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう			
		かつお節サラダ	まぐろみずに かつおぶし	しおごんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	580	707
26 月	ごはん	豆腐のみそ汁	とうふ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ			26.8	30.1
		チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら カレールフ		
		ひじきと枝豆のサラダ	ひじき		にんじん みずな	えだまめ キャベツ		あぶら	613	815
27 火	ごはん	②ヨーグルト		ヨーグルト				21.9	28.6	
		山口県産りんご入り野菜コロッケ		ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	れんごん たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら		
		ピーマンサラダ	まぐろみずに		ピーマン	もやし	フレンチドレッシング		636	766
28 水	ごはん	野菜たっぷりスープ	ベーコン とうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ				
		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	657	809
		春雨サラダ	ハム			とうもろこし きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	24.8	29.0
29 木	コッペン	フルーツ杏仁風プリン	とりにゅう			もも りんご	みずあめ			
		鶏肉のチキリアス	とりにく	ぎゅうにゅう			パン さとう			
		枝豆サラダ			にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	606	739
30 金	ごはん	ラビオリスープ			にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも	29.2	35.2	
		(ラビオリ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ			
		ちくわの磯辺天ぷら	ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ		きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら	614	739
30 金	ごはん	豚骨湯		くきわかめ				24.1	27.3	
		すまし汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ				

※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。生の果物は本文、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。