

令和5年6月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 木	ごはん さんまのみぞれ煮 磯香和え 野菜のうま煮	さんま 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳 のり	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく じゃがいも 砂糖		788 kcal 33.9 g 498 mg
2 金	ナン ドライカレー ポテトスープ 青梅ゼリー	豚肉 レバー 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 グリンピース トマト 人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ナン カレールー じゃがいも 青梅ゼリー	油	682 kcal 29.7 g 282 mg
5 月	枝豆ゆかりごはん 発芽玄米入りつくね 茎わかめの和え物 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ ひじき わかめ	枝豆 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし とうもろこし 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	751 kcal 26.7 g 335 mg
6 火	チーズパン アジのレモン風味 かみかみサラダ カルちゃんスープ	アジ ベーコン	牛乳 チーズ しらす干し	小松菜 人参 パセリ	きゅうり キャベツ レモン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド マヨネーズ 油	821 kcal 25.7 g 470 mg
7 水	ごはん 豚キムチ 春雨スープ アセロラミルク	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ニラ 人参	玉ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 春雨 アセロラミルク		700 kcal 25.0 g 416 mg
8 木	ごはん 大豆ふりかけ 魚の磯辺焼き 三色和え 豆腐のごま汁	大豆ふりかけ ホキ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま	686 kcal 30.9 g 404 mg
9 金	ごはん 厚焼き卵 切り干し大根のソース炒め キャベツと肉団子のスープ パリッシュ	卵 豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 パリッシュ	人参 ピーマン 人参 小松菜	切り干し大根 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油	767 kcal 28.9 g 415 mg
12 月	ごはん 県産ハンバーグの和風あんかけ トマトと卵のスープ ゆず吉ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 ひじき 寒天	人参 ねぎ トマト	しょうが 玉ねぎ レタス しょうが	精白米 強化米 砂糖 ゆず吉ゼリー		766 kcal 22.8 g 282 mg
13 火	コッペパン 県産りんごジャム 県産チキンカツ 小松菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ水煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ レモン 玉ねぎ キャベツ	コッペパン りんごジャム 砂糖		762 kcal 32.1 g 349 mg
14 水	ひじきごはん 県産アジ餃子 おかか和え 玉ねぎの味噌汁	油揚げ 豚肉 アジ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 人参	もやし	精白米 強化米 砂糖 砂糖 小麦粉		677 kcal 25.4 g 402 mg
15 木	ごはん 鹿野高原豚のみそ焼き ハモのつみれ汁 温州みかんゼリー	豚肉 味噌 ハモ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ れんこん	精白米 強化米 温州みかんゼリー	油	708 kcal 31.8 g 298 mg
16 金	ごはん レンコ鯛のカリカリフライ 大豆サラダ けんちょう	レンコ鯛 大豆 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ とうもろこし 大根 しいたけ	精白米 強化米 砂糖	油 マヨネーズ	838 kcal 28.1 g 374 mg
19 月	ごはん 春巻 麻婆茄子 バンバンジー風サラダ	豚肉 豆腐 赤味噌 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし きくらげ	精白米 強化米 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	840 kcal 28.5 g 308 mg
20 火	小コッペパン スパゲティペスカトーレ ベーコンと小松菜のソテー ベビーチーズ	いか えび ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	コッペパン スパゲティ	油	771 kcal 33.9 g 522 mg
21 水	ごはん いわしのみりん干し 昆布和え 炒り豆腐	イワシ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 昆布	ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	精白米 強化米 砂糖 こんにやく 砂糖		818 kcal 43.0 g 494 mg
22 木	ツナ豆そぼろ丼 スタミナ汁 ベビーパン	鶏肉 ツナ水煮 大豆 卵 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	枝豆 人参 ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ ベビーパン	砂糖 じゃがいも		758 kcal 35.0 g 360 mg
23 金	ごはん ポークカレー アーモンド和え はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	人参 グリンピース 小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく りんご もやし	精白米 強化米 じゃがいも カレールー 砂糖 はちみつレモンゼリー	油 アーモンド	871 kcal 27.0 g 326 mg
26 月	ごはん いわしの梅煮 ごま和え なすの味噌汁	イワシ 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし なす 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま	647 kcal 23.6 g 415 mg
27 火	ライ麦パン ビーフコロッケ ごまじゃこサラダ チキンラトウイユ	牛肉 鶏肉 鶏肉	牛乳 しらす干し	人参 人参 パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ ズッキーニ なす 玉ねぎ にんにく	ライ麦パン じゃがいも パン粉	油	763 kcal 37.7 g 364 mg
28 水	ごはん 青椒肉絲 中華スープ 豆乳パンナコッタいちご	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	たけのこ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 でんぷん 豆乳パンナコッタ	油 ごま油	698 kcal 29.2 g 374 mg
29 木	麦ごはん レバーとポテトのナッツ和え もやし炒め とうもろこしのスープ	レバー 鶏肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参 人参 パセリ	もやし 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖	油 アーモンド	864 kcal 33.5 g 341 mg
30 金	豚丼 枝豆サラダ すまし汁	豚肉 ちくわ 豆腐 魚そうめん	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 枝豆 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 砂糖	油	710 kcal 32.4 g 316 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。