



令和5年度 7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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
3月	黒糖パン ポークビーンズ レモンサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごとう/パン じゃがいも さとう	あぶら	629	774
		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	28.2	33.9
4火	ごはん ゴーヤーチャンプルー 沖縄そば汁 冷凍パイ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		にがり もやし	こめ	あぶら ごまあぶら	598	741
		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ	おきなわもそば さとう		27.0	31.8
					パイナップル				
5水	ごはん 韓国風肉じゃが ごま和え	ぶたにく すけとうだら あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	600	747
				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	25.1	29.5
6木	コッペパン ほきのフリッター 枝豆サラダ 冬瓜スープ	ほき	ぎゅうにゅう			パン こむぎこ	あぶら	626	749
				にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	あぶら	26.7	30.4
		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうがん				
7金	枝豆ゆかり ごはん あじの南蛮漬け 七タ汁 七タデザート	あじ	ぎゅうにゅう		えだまめ 赤しそ	こめ		721	902
				にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	27.5	40.7
		うおそうめん (いとより) あぶらあげ		にんじん オクラ	たまねぎ ほししいたけ なす				
					ぶどう	さとう			
10月	ごはん 夏野菜のカレー すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく	こめ	カレールフ	586	724
								20.3	23.8
11火	ごはん さけの塩焼き ひじきのごま酢和え なすのみそ汁	さけ	ぎゅうにゅう			こめ		567	694
				ひじき	ごまつな	さとう	ごま	27.0	30.1
		とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ				
12水	ごはん 豚肉のキムチ炒め ワンタンスープ (ワンタン)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	はくさい(キムチ) もやし にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	532	665
				にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ		ごまあぶら	20.6	24.1
		ぶたにく		ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん さとう			
13木	コッペパン チリコンカン マカロニスープ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	パン さとう	あぶら	548	666
		ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし はくさい	マカロニ		23.5	28.0
14金	ガバオライス (オイスターソース) クイッティオスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	赤ピーマン ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	554	690
		かき ほたて				さとう みずあめ		19.4	22.7
		ぶたにく		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	クイッティオ			
18火	ごはん さばのみそ煮 塩昆布和え 豆腐汁	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぷん		573	694
				しおこんぶ	キャベツ きゅうり			25.8	28.8
		とうふ		わかめ	たまねぎ えのきたけ				
19水	ごはん なす入り麻婆豆腐 ④しゅうまい2個 春雨サラダ	ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	553	768
		ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ		20.6	28.2
		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		

※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。