



令和5年度 8.9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	
8/30	水	ごはん	豚肉のキムチ炒め 中華玉子スープ パリッシュ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にら にんじん ごまつな	はくさい(キムチ) もやし にんにく しょうが たまねぎ	ごめ さとう でんぷん みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	717 34.4	
8/31	木	コッペパン	ポテトとお米のささみカツ コールスローサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン ごめこ じゃがいも マカロニ	あぶら フレンチドレッシング	723 31.3		
9/1	金	ごはん	ベジタブルカレー ひじきのマリネ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ れんこん とうもろこし しょうが にんにく	ごめ はちみつ さとう	カレー粉 あぶら あぶら	619 21.9	780 26.9	
9/4	月	コッペパン	マーシャルビーンズ(チョコ大豆) オムレツ ミートボールスープ 大根サラダ	だいず たまご とりにく ぶたにく まぐろみずに	にゅう ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも さとう ごま 卵抜きマヨネーズ	あぶら	680 27.8	801 31.8
9/5	火	ごはん	いわしのアングレース 皇享のごま汁 冷凍みかん	いわし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ みかん	ごめ でんぷん さとう パンこ さといも	あぶら ごま	664 26.2	835 32.2	
9/6	水	ごはん	韓国風肉じゃが 厚焼玉子 ちやしの中華和え	ぶたにく すけとらだら あかみそ たまご ハム	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう さとう	ごまあぶら ごま ごま ごまあぶら	572 22.1	788 32.2	
9/7	木	コッペパン(小)	パンネポロネーゼ キャベツとチーズのサラダ	だいず ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	パン ペンネ さとう オリーブオイル 卵抜きマヨネーズ	565 21.8	711 27.1		
9/8	金	キムタク ごはん	ぎょうざスープ (水ぎょうざ) フルーツミックス	ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ しょうが キャベツ みかん バインアップル ぶどうゼリー	ごめ さとう あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごむぎこ さとう	551 18.0	699 21.7	
9/11	月	ごはん	ポロニアステーキ のりごま和え すまし汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	581 26.1		
9/12	火	ごはん	酢豚 もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう でんぷん ごまあぶら	556 22.7		
9/13	水	ごはん	焼きししゃも(小1本 中2本) 高野豆腐の卵とじ れんこんのきんぴら	とりにく ごうやどうふ とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ さやいんげん	ごめ さとう こんにゃく さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	640 29.2	834 38.7	
9/14	木	黒糖パン(小)	豆腐ハンバーグ きゅうりのサラダ じゃがいもとベーコンのスプ	とりにく とうふ ぶたにく まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ	こくとろパン でんぷん さとう 卵抜きマヨネーズ じゃがいも	640 25.0	782 29.2	
9/15	金	スタミナ チャーハン	豆腐スープ なし	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん	しろねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ ほししいたけ しょうが なし	ごめ あぶら ごまあぶら	559 22.3	668 26.6	
9/19	火	ごはん	ソースカツ 即席揚げ 打ち豆汁	ぶたにく だいず あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん	しろねぎ とうもろこし にんにく きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ パンこ さとう あぶら さといも	645 26.6	786 29.8	
岡山県 郷土料理											
9/20	水	たごめし	小松菜とささみ和え そうめん汁 ちもぜりー	たご あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	ごまつな にんじん にんじん ねぎ	ごぼう もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ ちも	ごめ さとう さとう そうめん さとう	あぶら	587 24.3	691 29.0
エチオピアの料理											
9/21	木	コッペパン	いちごジャム 鮮キャベツカツ レモンサラダ クックル	さけ まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	いちご キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン みずあめ さとう パンこ ごむぎこ でんぷん さとう あぶら バター	あぶら	656 25.1	795 31.4
お彼岸献立											
9/22	金	ごはん	そぼろ 秋野菜の煮物 おはぎ	とりにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ れんこん ごぼう	ごめ さとう さといも こんにゃく くり さとう もちごめ あずき さとう	あぶら あぶら	702 27.4	865 33.1	
9/25	月	ごはん	ちくわの磯辺天ぷら ほうれんそうのおひたし けんちん汁	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	ごめ ごむぎこ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま	619 25.3	756 30.4	
9/26	火	ごはん	麻婆豆腐 切干大根のサラダ しゅうまい(小1個 中2個)	とうふ ぶたにく だいず あかみそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	ごめ さとう でんぷん あぶら ごま ごむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	651 28.0	839 34.6
9/27	水	ごはん	いわしの梅煮 なすのみそ汁 おかか和え	いわし とうふ むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ごまつな にんじん	うめ なす たまねぎ えのきたけ はくさい	ごめ さとう さとう		563 25.7	700 29.7	
9/28	木	コッペパン	豚肉のチリソース煮 (チミグラスソース) れんこんサラダ ①食チーズ	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく れんこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう ごむぎこ さとう 卵抜きマヨネーズ ごま	あぶら	659 27.2	868 36.5
十五夜献立											
9/29	金	わかめごはん	あじの南蛮漬け 冬瓜の佃子汁	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	ごめ さとう さとう でんぷん しらたま でんぷん	あぶら	613 27.7	774 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。