



# 令和5年8、9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	
<b>8月</b>								
27日	ごはん ハヤシチュー フルーツ杏仁	牛肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ しめじ みかん 黄桃 パイナップル	精白米 強化米 ハヤシチュールー 杏仁豆腐	油	727 kcal 22.4 g 299 mg
30水	ビビンバ ツナサラダ	豚肉 赤みそ 卵 ツナ水煮	牛乳	人参 ほうれん草	もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 砂糖	油 ごま マヨネーズ	741 kcal 30.2 g 308 mg
31木	ジャージャー麺 もやし炒め はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 みそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり しいたけ にんにく しょうが もやし	うどん 砂糖 砂糖	油 ごま 油	652 kcal 27.7 g 345 mg
<b>9月</b>								
1金	麦ごはん スタミナ麻婆豆腐 春雨サラダ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 レバー 赤みそ	牛乳	人参 ニラ 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 麦 強化米 砂糖 でん粉 春雨 アセロラゼリー 砂糖	ごま油 油	739 kcal 25.8 g 368 mg
4月	豚丼 小松菜サラダ	豚肉 ちくわ ツナ水煮	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ レモン	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 砂糖	油 油	684 kcal 28.4 g 358 mg
5火	セルフミートサンド カラフルソテー コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パプリカ 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	コッペパン マカロニ	油	722 kcal 25.0 g 376 mg
6水	ごはん 豚キムチ トックスープ 豆乳パンナコッタいちご	豚肉	牛乳	ニラ 人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	精白米 強化米 砂糖 豆乳パンナコッタいちご	油 ごま油	667 kcal 27.0 g 436 mg
7木	冷やし中華 豚肉と生揚げの味噌炒め 冷凍ピーチ	ハム 卵 豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	人参 人参 さやいんげん	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ にんにく しょうが 桃	中華麺 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	685 kcal 25.6 g 382 mg
8金	ごはん チキンカレー 糸寒天のサラダ 温州みかんゼリー	鶏肉	牛乳	人参 グリンピース 人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	精白米 強化米 カレールー じゃがいも 砂糖 温州みかんゼリー	ごま油	723 kcal 32.1 g 308 mg
11月	振替休日							
12火	コッペパン 鶏肉のトマト煮 アーモンド和え	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト 小松菜 人参	玉ねぎ しめじ もやし	コッペパン じゃがいも 砂糖 砂糖	アーモンド	679 kcal 29.7 g 376 mg
13水	ごはん さんまのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐汁	さんま 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 人参 ねぎ	きゅうり 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖		667 kcal 27 g 436 mg
14木	ごはん 鶏のごま味噌煮 野菜サラダ	鶏肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	人参 人参	玉ねぎ 白ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	ごま	685 kcal 25.6 g 382 mg
15金	チャーハン 餃子 もずくスープ	豚肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ニラ 人参 ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 小麦粉	ごま油	664 kcal 23.9 g 282 mg
19火	コッペパン 鶏肉のバーベキューソース イタリアンサラダ フォーガー	鶏肉 ハム 鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ りんご にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白ねぎ しいたけ	コッペパン 砂糖 フォー		723 kcal 32.1 g 308 mg
20水	ごはん みそ納豆 高野豆腐の卵とじ	納豆 豚肉 赤みそ 高野豆腐 卵 鶏肉	牛乳	ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ	精白米 強化米 砂糖 砂糖	油	755 kcal 34.5 g 376 mg
21木	かやくごはん たこ焼き ごま和え 冬瓜のすまし汁	鶏肉 油揚げ たこ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 にんじん 人参	ごぼう しめじ しいたけ もやし 冬瓜	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 小麦粉 砂糖	油 ごま	669 kcal 25.7 g 355 mg
22金	ごはん あじの南蛮漬け じゃがいものごま汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	722 kcal 25.7 g 314 mg
25月	ごはん 韓国風肉じゃが ごまじゃこサラダ	牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ とりささみ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにやく 砂糖 砂糖	ごま ごま油 ごま ごま油	707 kcal 29.8 g 382 mg
26火	コッペパン ポークビーンズ シーザーサラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 グリンピース トマト 人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 クルトン(ドレッシング)	オリーブ油	785 kcal 31.1 g 339 mg
27水	ごはん 豚肉の生姜炒め ざっくりサラダ なすのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが なす 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	ごま	671 kcal 28.3 g 342 mg
28木	ごはん 大豆ふりかけ 鶏の唐揚げ ちくわと野菜のごまネーズ和え 玉子スープ	大豆ふりかけ 鶏肉 ちくわ 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米	ごま 油 ごま油	833 kcal 30.8 g 327 mg
29金	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう さつま汁 月見団子	さば 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 大根 ごぼう	精白米 強化米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	815 kcal 30.8 g 321 mg

大阪府の献立

十五夜献立

※ 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。