



# 令和5年10月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

| 日<br>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<br>エネルギー kcal<br>鉄 mg<br>カルシウム mg |
|---------|---|--------------------------|--------------------------------|--|--|--|------------------|---------------------------------------|
|         |   | 1群<br>たんぱく質              | 2群<br>無機質                      | 3群<br>カロテン                               | 4群<br>ビタミンC                                  | 5群<br>炭水化物   | 6群<br>脂質         |                                       |
| 2<br>月  | キムチごはん<br>焼売 もやし酢<br>わかめスープ                 | 豚肉<br>豚肉 かまぼこ<br>豆腐 かまぼこ | 牛乳<br>わかめ                      | 人参 ねぎ<br>人参<br>ねぎ 人参                     | 白菜 にんにく しょうが<br>大根 もやし 玉ねぎ<br>他面木 えのきたけ      | 精白米 強化米<br>砂糖 小麦粉                                    | ごま ごま油<br>ごま ごま油 | 702 kcal<br>4.4 mg<br>326 mg          |
| 3<br>火  | 自分で作る弁当の日                                   |                          |                                |  |  |  |                  |                                       |
| 4<br>水  | ごはん<br>肉じゃが<br>かまぼことキャベツのごま酢和え              | 牛肉 生揚げ<br>かまぼこ           | 牛乳                             | 人参 さやいんげん<br>小松菜                         | 玉ねぎ<br>キャベツ                                  | 精白米 強化米<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖                            | 油                | 719 kcal<br>8.8 mg<br>394 mg          |
| 5<br>木  | ごはん<br>さんまみぞれ煮 大根なます<br>お麩のみそ汁              | さんま<br>豆腐 油揚げ 味噌         | 牛乳<br>わかめ                      | 人参<br>人参 ねぎ                              | 大根<br>玉ねぎ                                    | 精白米 強化米<br>砂糖<br>じゃがいも                               | ごま               | 752 kcal<br>4.0 mg<br>361 mg          |
| 6<br>金  | ごはん<br>タラの変り揚げ<br>切干大根の煮物 だまこ汁              | タラ 油揚げ<br>鶏肉 豆腐 油揚げ      | 牛乳                             | 人参<br>人参 小松菜                             | 切干大根<br>椎茸                                   | 精白米 強化米<br>砂糖<br>だまこもち                               | ごま油 油            | 839 kcal<br>3.2 mg<br>373 mg          |
| 10<br>火 | ナン<br>ドライカレー(レバー入り)<br>キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー | 豚肉 レバー 大豆                | 牛乳                             | 人参 トマト<br>人参 パセリ                         | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>玉ねぎ しめじ                     | ナン<br>カレールー<br><small>じゃがいも ブルーベリーゼリー ホワイトルー</small> | 油                | 691 kcal<br>45.0 mg<br>335 mg         |
| 11<br>水 | ごはん<br>さばの味噌煮 磯香和え<br>けんちん汁                 | さば 味噌<br>鶏肉 豆腐           | 牛乳<br>のり                       | 小松菜 人参<br>人参 ねぎ                          | もやし<br>大根                                    | 精白米 強化米<br>砂糖<br>里芋 こんにゃく                            |                  | 727 kcal<br>3.8 mg<br>429 mg          |
| 12<br>木 | ごはん<br>生揚げの肉味噌煮<br>カルちゃんスープ パリッシュ           | 生揚げ 豚肉 味噌 赤みそ<br>ベーコン    | 牛乳<br>小いわし                     | 人参 ねぎ<br>小松菜 人参 パセリ                      | 玉ねぎ<br>玉ねぎ                                   | 精白米 強化米<br>こんにゃく 砂糖 でん粉<br>砂糖                        | 油                | 719 kcal<br>4.0 mg<br>516 mg          |
| 13<br>金 | 麦ごはん<br>おろしハンバーグ ざっくりサラダ<br>じゃがいものごま汁       | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 油揚げ 味噌       | 牛乳<br>わかめ                      | ねぎ ブロッコリー<br>人参 ねぎ                       | 大根<br>玉ねぎ えのきたけ                              | 精白米 強化米 麦<br>でん粉 砂糖<br>じゃがいも                         | ごま<br>ごま         | 771 kcal<br>8.9 mg<br>580 mg          |
| 16<br>月 | ごはん<br>元気の出るレバー<br>がんもどきの含め煮                | 鶏肉 鶏レバー<br>がんもどき 鶏肉      | 牛乳                             | ニラ<br>人参 さやいんげん                          | れんこん<br>大根                                   | 精白米 強化米<br>砂糖<br>里芋 こんにゃく 砂糖                         | 油                | 872 kcal<br>5.6 mg<br>331 mg          |
| 17<br>火 | 小コッペパン<br>鮭とキノコのクリームスパゲティ<br>イタリアンサラダ       | 鮭<br>ハム                  | 牛乳<br>チーズ                      | 人参 小松菜 パセリ<br>人参                         | 玉ねぎ しめじ にんにく<br>キャベツ とうもろこし                  | コッペパン<br>スパゲティ <small>ホワイトルー</small>                 |                  | 855 kcal<br>2.4 mg<br>386 mg          |
| 18<br>水 | わかめごはん<br>玉子焼き しらす和え<br>じゃがいものそぼろ煮          | 卵<br>鶏肉 大豆 生揚げ           | 牛乳<br>わかめ しらす干し                | 人参 さやいんげん                                | もやし<br>玉ねぎ しょうが                              | 精白米 強化米<br>砂糖<br>じゃがいも 砂糖                            | 油                | 746 kcal<br>4.4 mg<br>396 mg          |
| 19<br>木 | いも栗ごはん<br>いわしの梅煮 ごま和え<br>すまし汁               | いわし<br>豆腐                | 牛乳<br>わかめ                      | ほうれん草 人参<br>人参                           | 栗<br>もやし<br>えのきたけ                            | 精白米 強化米 さつまいも<br>砂糖<br>麩                             | ごま               | 659 kcal<br>4.9 mg<br>477 mg          |
| 20<br>金 | ごはん<br>ポークカレー<br>海藻サラダ ジョア                  | 豚肉                       | 牛乳                             | 人参 グリンピース<br><small>海藻 しらす干し ジョア</small> | 玉ねぎ りんご しょうが にんにく<br>キャベツ とうもろこし             | 精白米 強化米<br>じゃがいも <small>カレールー</small><br>砂糖          | ごま油              | 769 kcal<br>2.4 mg<br>361 mg          |
| 21<br>土 | 豚丼<br>ひじきと大豆のサラダ                            | 豚肉 ちくわ<br>大豆 ツナ水煮        | 牛乳<br>ひじき                      | 人参 さやいんげん                                | 玉ねぎ ごぼう<br>キャベツ とうもろこし                       | 精白米 強化米 こんにゃく 砂糖                                     | 油                | 699 kcal<br>2.4 mg<br>329 mg          |
| 23<br>月 | 振替休日  |                          |                                |  |  |  |                  |                                       |
| 24<br>火 | 縦割りパン<br>チリコンカン ツナサラダ<br>ラビオリスープ            | 豚肉 大豆 ツナ水煮               | 牛乳                             | 人参 パセリ                                   | 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ キャベツ とうもろこし | コッペパン<br>ミックスビーンズ 砂糖                                 |                  | 853 kcal<br>3.0 mg<br>368 mg          |
| 25<br>水 | ごはん<br>回鍋肉 中華サラダ<br>蛋花湯                     | 豚肉 赤みそ<br>卵 豆腐           | 牛乳<br>茎わかめ                     | 人参 ピーマン<br>ねぎ                            | キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが<br>玉ねぎ きくらげ        | 精白米 強化米<br>砂糖<br>でん粉                                 | ごま油 油            | 711 kcal<br>3.7 mg<br>311 mg          |
| 26<br>木 | ごはん<br>豚肉の生姜炒め<br>青梗菜のスープ はちみつレモンゼリー        | 豚肉<br>豆腐                 | 牛乳                             | 人参 さやいんげん<br>人参 青梗菜                      | 玉ねぎ しょうが<br>玉ねぎ しめじ                          | 精白米 強化米<br>砂糖<br>はちみつレモンゼリー                          | ごま油              | 721 kcal<br>5.2 mg<br>286 mg          |
| 27<br>金 | 大豆としらすの香味ごはん<br>いわしの磯辺揚げ<br>相性汁 みかん         | 大豆<br>いわし<br>ベーコン 豆腐 白味噌 | 牛乳<br>しらす干し<br>青のり             | 人参 ねぎ                                    | しょうが<br>玉ねぎ しいたけ みかん                         | 精白米 強化米<br>砂糖  | ごま<br>油          | 824 kcal<br>5.9 mg<br>480 mg          |
| 30<br>月 | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮 しらすとチーズのサラダ<br>豆腐汁          | 鶏肉<br>豆腐 油揚げ             | 牛乳<br>しらす干し <small>チーズ</small> | 人参<br>人参 ねぎ                              | キャベツ きゅうり にんにく しょうが<br>玉ねぎ                   | 精白米 強化米<br>砂糖  | ごま油 油            | 718 kcal<br>3.2 mg<br>453 mg          |
| 31<br>火 | コッペパン パテチョコレート<br>パンプキンシチュー<br>アーモンドサラダ     | 鶏肉                       | 牛乳                             | かぼちゃ 人参 グリンピース<br>人参 ブロッコリー              | 玉ねぎ しめじ マッシュルーム<br>キャベツ とうもろこし               | コッペパン <small>パテチョコレート</small><br>ホワイトルー              | アーモンド オリーブオイル    | 820 kcal<br>3.9 mg<br>382 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。

取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字



10月10日は  
目の  
愛護デー



★10月19日には、美和町でとれた「岸根栗」を使った「栗ごはん」が出てきます。味わっていただきましょう。

