



# 令和5年11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 鉄 mg 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	
水	カレーピラフ	豚肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 <b>カレールー</b>		851 kcal
	ハウルのベーコンエッグ	ベーコン 卵						7.7 mg
	白菜のスープ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 豆乳		人参	白菜 玉ねぎ しめじ にんにく	アセロラゼリー	油	433 mg
木	ごはん	鶏肉 ちくわ うずら卵 生揚げ 味噌	牛乳			精白米 強化米		718 kcal
	みそおでん				大根	じゃがいも こんにやく 砂糖		4.2 mg
	しらす和え		わかめ	ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	423 mg
月	ツナ豆そぼろ丼	鶏肉 ツナ水煮 大豆 卵	牛乳	人参 枝豆	生姜	精白米 強化米 砂糖		787 kcal
	いも団子汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	大根 ごぼう			6.3 mg
	はちみつレモン豆乳パンナコッタ					はちみつレモン豆乳パンナコッタ		417 mg
火	ライ麦パン		牛乳			ライ麦パン		746 kcal
	コロッケ 野菜サラダ	豚肉		かぼちゃ ほうれん草 人参	玉ねぎ	さつまいも じゃがいも	油	4.8 mg
	シータのシチュー	牛肉		トマト 人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも <b>シチュールー</b>		396 mg
水	ごはん		牛乳			精白米 強化米		712 kcal
	いわしの生姜煮 切り干し大根の煮物	いわし 油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	油	4.6 mg
	五目汁 パリッシュ	豆腐	パリッシュ	人参 ねぎ	大根			499 mg
木	ごはん 大豆ふりかけ		牛乳			精白米 強化米		726 kcal
	発芽玄米入りつくね ごま和え	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし	砂糖	ごま	8.2 mg
	肉じゃが	牛肉 生揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにやく 砂糖		444 mg
金	自分で作る弁当の日							
月	県産ひじきごはん	油揚げ	牛乳 ひじき	人参		精白米 強化米		771 kcal
	れんこんなます		しらす干し	人参	れんこん	砂糖	ごま	4.1 mg
	けんちょう みかん	豆腐		人参 ねぎ	大根 しいたけ みかん	砂糖	油	450 mg
火	横割り丸パン		牛乳			コッペパン		738 kcal
	県産チキンカツ ボイル野菜のソース和え	鶏肉		小松菜	キャベツ		油	2.4 mg
	豆乳スープ	豆腐 豆乳 ベーコン		人参 パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも	油	356 mg
水	ごはん 味付けのり		牛乳 のり			精白米 強化米		693 kcal
	おおひら	鶏肉 生揚げ 高野豆腐		人参	れんこん ごぼう	里芋 こんにやく 砂糖	ごま	5.6 mg
	ごま和え 温州みかんゼリー			ほうれん草 人参	もやし	砂糖 温州みかんゼリー		409 mg
木	県産麦ごはん		牛乳			精白米 強化米		809 kcal
	チキンチンれんこん 小松菜とひじきのごま酢和え	鶏肉	ひじき しらす干し	小松菜	れんこん キャベツ ゆず	砂糖	油	4.4 mg
	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ			510 mg
金	県産麦ごはん		牛乳			精白米 強化米 麦		734 kcal
	ルーローハン	豚肉 うずら卵		小松菜 人参	たけのこ しょうが にんにく しいたけ	でん粉 油	油	2.8 mg
	中華スープ 小野茶ムース	豆腐	わかめ	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ		ごま油	365 mg
日	山賊むすび	鮭	牛乳 昆布		梅	精白米 強化米	ごま	781 kcal
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 ねぎ	大根 ごぼう	さつまいも こんにやく		330 mg
火	ちゃんぽん	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ちゃんぽん麺		646 kcal
	春巻 ごまじゃこサラダ	豚肉 とりささみ	しらす干し		キャベツ セロリ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 小麦粉	油	6.7 mg
	野菜ゼリー					野菜ゼリー		357 mg
水	ごはん		牛乳			精白米 強化米		850 kcal
	きのこカレー	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	じゃがいも <b>カレールー</b>		6.4 mg
	ひじきと大豆のサラダ ヨーグルト	大豆 ツナ水煮	ひじき <b>ヨーグルト</b>		キャベツ とうもろこし			397 mg
金	ごはん		牛乳			精白米 強化米		792 kcal
	いわしの梅煮 きんぴられんこん	いわし		人参 さやいんげん	れんこん	砂糖 こんにやく	ごま	3.6 mg
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 卵		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	461 mg
月	ごはん		牛乳			精白米 強化米		732 kcal
	さんまのみぞれ煮 切り干し大根の甘酢和え	さんま		人参	切り干し大根 きゅうり	砂糖		2.5 mg
	ばち汁	油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ	そうめん		432 mg
火	コッペパン		牛乳			コッペパン		808 kcal
	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも	豚肉 鶏肉		人参 グリンピース パセリ トマト	とうもろこし にんにく	じゃがいも 砂糖		58 mg
	ポタージュ	ベーコン		人参 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし	<b>シチュールー</b>		481 mg
水	しらす干し入りわかめごはん		牛乳 しらす干し わかめ			精白米 強化米		720 kcal
	鶏の照り焼き おかか和え	鶏肉 かつお節		小松菜 人参	もやし	砂糖		5.1 mg
	じゃがいものごま汁	豆腐 油揚げ 味噌		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま	448 mg
木	ごはん		牛乳			精白米 強化米		821 kcal
	レバーとポテトのナッツ和え 昆布和え	鶏肉 レバー	昆布	ほうれん草	キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	5.5 mg
	豚肉と里芋のごまみそ煮	豚肉 生揚げ 味噌		人参	白ねぎ	里芋 こんにやく 砂糖		440 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。

11月の給食目標

## よく噛んで食べよう



11月8日は「いい歯の日」です。歯を作るのに大切な、Caたっぷりの「骨太献立」です。よく噛んで残さず食べましょう。



## 13~17日は「地場産給食週間」です!

美和町、岩国市や山口県内でとれた食材がたくさん出てきます。みなさんが地元の食材に触れる良い機会です。食材を作るためにはたくさんの人が関わっていることを改めて感じ、感謝の気持ちをもって残さずいただきます。