

令和6年5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	
1	ごはん かつおの磯風味 菜種和え 若竹汁 柏餅	かつお 卵	牛乳 青のり わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 柏餅	油	759 kcal 3.1 mg 295 mg
2		給食なし						
7	コッペパン いちごジャム グラタン 野菜サラダ 豆乳味噌スープ	鶏肉 豆腐 豆乳 麦みそ	牛乳 チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン いちごジャム マカロニ パン粉 シチュールン じゃがいも	油	857 kcal 3.1 mg 484 mg
8	麦ごはん 豚肉のオイスターソース炒め もずくスープ 豆乳パンナコッタいちご	豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 もずく	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 麦 豆乳パンナコッタいちご	ごま油 ごま油	722 kcal 8.7 mg 482 mg
9	ごはん 肉じゃが ごま酢和え	牛肉 生揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	ごま	709 kcal 3.6 mg 408 mg
10	豆ごはん 鱈の野菜あんかけ キャベツのみそ汁	鱈 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 しらす干し	人参 ブロッコリー 人参 ねぎ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でん粉	油	720 kcal 4 mg 402 mg
13	ごはん いわし梅煮 卵の花の炒り煮 豆腐汁	いわし おから 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 人参 ねぎ	しいたけ ごぼう 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖		668 kcal 2.9 mg 428 mg
14	縦割りパン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ オレンジ	コッペパン 砂糖		740 kcal 3.7 mg 348 mg
15	麦ごはん 酢豚 クイッティオスープ フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	ピーマン 人参 人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖 でん粉 クイッティオ フルーツ杏仁	油 ごま油	777 kcal 4.3 mg 433 mg
16	親子丼 ひじきとチーズのサラダ	鶏肉 ちくわ 卵 ツナ水煮	牛乳 ひじき チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 砂糖 油	ごま	755 kcal 2.7 mg 367 mg
17		1年美和町ウォーキング、2年広島研修、3年修学旅行 給食なし						
20	麦ごはん 回鍋肉 中華スープ ヨーグルト	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖 ごま油 ごま油		719 kcal 6.0 mg 285 mg
21	はちみつパン ミートオムレツ ハムサラダ キャベツのミルクスープ	卵 鶏肉 ハム 鶏肉	牛乳 牛乳	小松菜 人参 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	はちみつパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	マヨネーズ	714 kcal 2.9 mg 415 mg
22	ごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	精白米 強化米 カレールー		794 kcal 5.9 mg 416 mg
23	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜とひじきのごま酢和え 新じゃがと新玉ねぎの味噌汁	鯖 豆腐 麦みそ	牛乳 ひじき しらす干し	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	758 kcal 5.0 mg 433 mg
24	高菜めし ゆず和え 太平燕	卵 豚肉 エビ	牛乳	高菜 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり もやし ゆず キャベツ きくらげ	精白米 強化米 砂糖 春雨	ごま ごま油 ごま油	660 kcal 2.2 mg 329 mg
27	ごはん 大豆ふりかけ 豚肉とピーマンの炒め物 かき玉汁	大豆ふりかけ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン 人参 小松菜	たけのこ しいたけ 玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 ピーマン 砂糖 でん粉	ごま油	662 kcal 8.0 mg 308 mg
28	きなこパン ミネストローネ チーズ入りブロッコリーサラダ	きなこ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 マカロニ 砂糖	油	665 kcal 2.2 mg 369 mg
29	ピビンバ わかめスープ セレクトデザート(みかんゼリーor桃ゼリー)	豚肉 卵 赤みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	もやし にんにく しょうが えのきたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 みかんゼリー 桃ゼリー	油 ごま ごま油 ごま油	705 kcal 4.9 mg 310 mg
30	わかめごはん きつねうどん おかか和え パリッシュ	油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ 小いわし	小松菜 人参 小松菜 人参	白ねぎ もやし	精白米 強化米 うどん 砂糖		661 kcal 4.3 mg 483 mg
31	ピタパン フムス 鶏肉と小松菜の炒め物 レンズ豆入りスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	ピタパン 砂糖 ひよこ豆 レンズ豆	ごま オリーブ油	767 kcal 3.8 mg 352 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。