



令和6年6月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	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	
3月	ごはん 麻婆なす パンパンジー風サラダ アセロラミルク	○	豆腐 豚肉 赤みそ とりささみ	牛乳	人参 ニラ	なす たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きくらげ もやし	精白米 強化米 砂糖 でん粉 アセロラミルク 砂糖	ごま油 ごま	786 kcal 9.3 mg 447 mg
4火	チーズパン アジのレモン醤油 かみかみサラダ カルちゃんスープ		アジ ベーコン	牛乳 牛乳		キャベツ きゅうり 玉ねぎ	チーズパン じゃがいも	アーモンド マヨネーズ	831 kcal 2.4 mg 463 mg
5水	ごはん 発芽玄米入りつくね 茎わかめの和え物 じゃがいものみそ汁		鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 茎わかめ ひじき	人参 ねぎ 人参 ねぎ	もやし とうもろこし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 発芽玄米 じゃがいも	ごま ごま油	721 kcal 3.4 mg 301 mg
6木	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の甘酢和え じゃがいものそぼろ煮		さば 麦みそ 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	人参 人参 さやいんげん	きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 砂糖 砂糖	油	792 kcal 3.2 mg 418 mg
7金	ごはん チキンチキンごぼう 青梗菜のスープ パリッシュ		鶏肉 豆腐	牛乳 パリッシュ	枝豆 青梗菜 人参	ごぼう 玉ねぎ しめじ	精白米 強化米 砂糖 でん粉	油	734 kcal 4.2 mg 357 mg
10月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらす和え つみれ汁 小野茶ムース		鶏肉 エソ 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 小野茶ムース		739 kcal 2.7 mg 414 mg
11火	コッペパン 県産りんごジャム 岩国れんこんコロッケ ほうれん草のサラダ 県産野菜のコンソメスープ		豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ キャベツ 玉ねぎ	コッペパン マヨネーズ 油		764 kcal 2.4 mg 358 mg
12水	ひじきごはん 鹿野高原豚のみそ焼き 玉ねぎのみそ汁		油揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 人参 ねぎ	 キャベツ もやし 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 		705 kcal 2.4 mg 342 mg
13木	ごはん 県産肉団子の野菜あんかけ トマトと卵のスープ 温州みかんゼリー		豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	人参 ねぎ 小松菜 トマト 人参	しょうが 玉ねぎ レタス	精白米 強化米 温州みかんゼリー		742 kcal 4.6 mg 294 mg
14金	ごはん 味付けのり 県産チキンカツ 大豆サラダ けんちょう		鶏肉 大豆 生揚げ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 大根	精白米 強化米 パン粉 砂糖	油 マヨネーズ 油	779 kcal 3.6 mg 395 mg
17月	ピラフ コック・オー・ヴァン しらすとチーズのサラダ	フランスの料理	ウインナー 鶏肉	牛乳 しらす干し チーズ	人参 人参 トマト 人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	706 kcal 2.1 mg 389 mg
18火	きな粉パン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ		きな粉 豚肉 大豆 とりささみ	牛乳 しらす干し	トマト 人参 枝豆	玉ねぎ キャベツ セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油 ごま油	822 kcal 3.4 mg 394 mg
19水	ごはん いわしのみりん干し 昆布和え 炒り鶏		いわし 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ たけのこ	精白米 強化米 砂糖 こんにゃく	油	772 kcal 4.3 mg 455 mg
20木	ツナ豆そぼろ丼 スタミナ汁 ジョア		鶏肉 ツナ水煮 大豆 卵 鶏肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 ジョア	人参 枝豆 モロヘイヤ ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも		824 kcal 4.2 mg 812 mg
21金	ごはん ポークカレー 白玉入りフルーツ杏仁		豚肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん 黄桃 パイナップル	精白米 強化米 じゃがいも カレールー 白玉もち 杏仁風カットデザート	油	806 kcal 3.7 mg 325 mg
24月	ごはん いわしの梅煮 ごま和え なすのみそ汁		いわし 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし 梅 なす 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	ごま	671 kcal 4.5 mg 434 mg
25火	コッペパン パテチョコレート キャベツと肉団子の豆乳スープ ハムサラダ		鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 ハム	牛乳	人参 小松菜 小松菜	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン パテチョコレート じゃがいも	マヨネーズ	765 kcal 7.6 mg 434 mg
26水	天気の子 陽菜ののり塩チャーハン 春雨サラダ アニメ飯 中華スープ マーラーカオ	アニメ飯	卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ きくらげ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 春雨 砂糖 マーラーカオ	ごま油	793 kcal 3.4 mg 321 mg
27木	麦ごはん 鶏とレバーの変わり揚げ とうもろこしのスープ		鶏肉 鶏レバー 鶏肉 卵	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	815 kcal 4.9 mg 263 mg
28金	豚丼 枝豆サラダ すまし汁		豚肉 ちくわ 豆腐 魚そうめん	牛乳 チーズ わかめ	人参 さやいんげん 人参 枝豆 人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 砂糖	油	725 kcal 4.3 mg 333 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。

歯と口の健康週間(4～9日)

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識や、むし菌などの予防に関する適切な習慣を身につけ、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を目指しましょう。給食では、アーモンドや茎わかめ、切り干し大根、ごぼうなどよく噛んで食べる食品や、チーズ、小魚、大豆製品などのCaを多く含む食品をたくさん取り入れています。



地場産給食週間(10～14日)

学校給食に地場産食材を使用し、学校給食を「生きた教材」として活用しています。地域をより身近に感じ、地域の食文化に触れる機会です。山口県は海や山に囲まれた県なので、野菜も肉も魚も地元の食材を給食で食べることができます！じゃがいもやキャベツは美和でとれた物なのです！

