



令和6年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	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 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	
2 月	親子丼 小松菜サラダ	○ 鶏肉 ちくわ 卵 ツナ水煮	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ レモン	精白米 強化米 砂糖 砂糖	油	696 kcal 3.1 mg 343 mg	
3 火	セルフミートサンド ツナサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	○ 豚肉 豆腐 レバー ツナ水煮	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	食パン パン粉 砂糖	油 マヨネーズ	809 kcal 6.6 mg 429 mg	
4 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	人参 ねぎ	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	精白米 強化米 砂糖	じゃがいも 砂糖 油	756 kcal 3.4 mg 350 mg	
5 木	ごはん 豚キムチ 野菜つみれ汁 小魚アーモンド	○ 豚肉 つみれ 豆腐	牛乳 いわし	ニラ 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	油 アーモンド	675 kcal 3.7 mg 339 mg	
6 金	ごはん ハヤシチュー 杏仁入りフルーツ和え	○ 牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく みかん 黄桃 パイナップル	精白米 強化米	白玉餅 杏仁デザート	736 kcal 3.2 mg 298 mg	
9 月	ごはん 大豆ふりかけ 鶏のごまみそ煮 ごまじゃこサラダ	○ 鶏肉 大豆ミート 生揚げ 赤みそ とりさきみ	牛乳 しらす干し	人参	白ねぎ キャベツ セロリ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	742 kcal 7.8 mg 459 mg	
10 火	コッペパン 鶏肉のトマト煮 シーザーサラダ セレクトデザート	○ 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 トマト 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 青りんごゼリー 抹茶プリン	バターオイル セレクトデザート	807 kcal 5.2 mg 475 mg	
11 水	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 豆腐汁	○ 厚揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	しめじ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でんぷん	油	700 kcal 3.7 mg 436 mg	
12 木	チャーハン 揚げ鯖カレー餃子 もずくスープ	○ 卵 豚肉 鯖 豚肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ	砂糖	油 ごま油	695 kcal 3.2 mg 434 mg	
13 金	わかめごはん おぶっこ いもなます 豆乳パンナコッタいちご	○ 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 人参	大根 ごぼう 白ねぎ しいたけ	精白米 強化米 やせうま じゃがいも 砂糖 豆乳パンナコッタいちご	ごま油	679 kcal 4.9 mg 406 mg	
17 火	コッペパン ししゃものカリカリフライ れんこんサラダ 根菜入りみそスープ 梨ゼリー	○ ししゃも 豆腐 麦みそ	牛乳	人参 人参 ねぎ	れんこん キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ	コッペパン	ごま 油	737 kcal 3.2 mg 369 mg	
18 水	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 大豆ミート 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 キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 アセロラゼリー	ごま油 ごま油	765 kcal 8.1 mg 382 mg	
19 木	ごはん レバーとポテトのナッツ和え 相性汁	○ レバー 鶏肉 豆腐 ベーコン 白みそ	牛乳 牛乳	人参 ねぎ	ほうれん草 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	アーモンド さつまいも	767 kcal 5.2 mg 313 mg	
20 金	ごはん 韓国風肉じゃが マイヤーレモン和え ベビーチーズ	○ 牛肉 ちくわ 豆腐 赤みそ とりさきみ	牛乳 ベビーチーズ	人参 さやいんげん 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 砂糖	ごま油	734 kcal 6.2 mg 493 mg	
24 火	コッペパン パテチョコレート ポークビーンズ ハムサラダ	○ 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 グリンピース 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン パテチョコレート じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	836 kcal 4.9 mg 385 mg	
25 水	ごはん あじ南蛮 じゃがいものごま汁	○ あじ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	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	733 kcal 3.6 mg 318 mg	
26 木	ゆかりごはん ジャージャー麺 もやし炒め	○ 豚肉 大豆ミート 麦みそ ベーコン	牛乳	しそ 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	精白米 強化米 砂糖 砂糖	ごま ごま油	739 kcal 2.7 mg 346 mg	
27 金	ごはん チキンカレー 海藻サラダ はちみつレモンゼリー	○ 鶏肉 ツナ水煮	牛乳 わかめ	人参 グリンピース	玉ねぎ 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 じゃがいも カレールー はちみつレモンゼリー		809 kcal 4.1 mg 285 mg	
30 月	振替休日								kcal mg 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。