



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