

令和6年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。
 ※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。
 ★牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるものとなる食品（赤）」です★



日	曜	献立名	主 な 材 料						栄 養 価		
			主に体をつくるものとなる（赤）		主に体の調子を整えるものとなる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ごはん					こめ				
		鶏肉ときのこのカレー	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	にんにく えのきたけ ぶなしめじ	じゃがいも	カレールウ あぶら	651 22.4	799 27.9
		6品目とれるれんこんサラダ		ひじき	にんじん えだまめ	れんこん どうもろこし わさび	さとう	ごま 練乳マヨネーズ			
		㊥ヨーグルト		ヨーグルト							
2	水	ごはん					こめ				
		肉じゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	582 24.5	727 29.2	
3	木	Coたっぷり和え コッペパン		ひじき しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
		ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら			
		(デミグラスソース)	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう	あぶら	636 26.0	769 31.0	
		ラビオリトマトスープ (ラビオリ)	とりにく ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ					
						たまねぎ	こむぎこ ばんこ さとう				
4	金	秋の香りごはん	とりにく あぶらあげ だいず		にんじん	ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら くり	662 26.2	764 29.9	
		ひじきのサラダ		ひじき		キャベツ どうもろこし		ごま 練乳マヨネーズ			
		相性汁	ベーコン どうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
*7	月	ごはん					こめ				
		さんまの塩焼き	さんま							661 28.5	791 32.0
		大根の酢の物		しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	ごま			
8	火	味噌汁	どうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		ごはん					こめ				
		麻婆豆腐	どうふ ぶたにく だいずミート あかみそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	595 26.1	770 32.7	
		小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり レモン	さとう	あぶら			
9	水	㊥ジョア（マスカット）		だっしふんにゅう		マスカット	さとう				
		ごはん					こめ				
		チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん	でんぶん さとう	あぶら			
		まごわやさしい汁	どうふ ちくわ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	じゃがいも	ごま	640 29.5	790 34.5	
*10	木	みかん				みかん					
		コッペパン					コッペパン				
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ				
		ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		ごま 練乳マヨネーズ	599 24.4	724 29.0	
11	金	レバー入り肉団子のスープ (レバー入り肉団子)	とりにく ぶたにく とりレバー		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ でんぶん パンこ さとう	あぶら			
		なめし（小）	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう				
		かやくうどん	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		656 26.7	743 30.0	
		小松菜のソテー	ぶたにく		にんじん こまつな	どうもろこし					
15	火	小野茶ムース		にゅう	ほうれんそう りょくちや		みずあめ	あぶら			
		ごはん					こめ				
		さばの照焼	さば								
		おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう さとも こんにゃく	あぶら	675 29.1	762 31.4	
16	水	りんご				りんご					
		ごはん					こめ				
		厚揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが はくさい たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	633 27.2	787 32.1	
*17	木	りゃんぱん	ロースハム		にんじん	きゅうり もやし どうもろこし	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			
		コッペパン					コッペパン				
		フィッシュ&れんこんチップ	ホキ			れんこん	こめこ こむぎこ でんぶん	あぶら	658 26.1	802 30.9	
		ポイルブロッコリー			ブロッコリー						
18	金	マリガトニースープ	ベーコン だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら			
		ごはん					こめ				
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	616 25.9	766 30.7	
		卵とほうれん草のごま和え	たまご		ほうれんそう	もやし	さとう でんぶん	ごま			

献立は裏に続きます *7日 まごわやさしい献立 *10日 目の愛護デー献立 *17日 イギリスの料理 *21日 愛知県の郷土料理 *31日 ハロウィン献立

曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
		主に体をつくるものになる(糖)		主に体の調子を整えるものになる(脂)		主にエネルギーのもとになる(質)		エネルギー(100gあたり)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	糖質	脂質
* 21 月	ごはん 味噌おでん 切干大根の甘酢和え	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ あかみそ しろみそ	しらすばし	にんじん	だいこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ さといも こんにゃく さとう	ごま	628 30.2	778 35.7
22 火	ごはん チンジャオロース (オイスターソース) 中華スープ ④揚げ餃子2個	ぎゅうにく オイスターエキス あさりエキス とうふ とりにく ぶたにく		にんじん ビーマン にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう さとう こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら	543 26.3	791 33.1
23 水	ごはん いわしの梅煮 ひじきと大豆の炒め煮 里芋の味噌汁	いわし さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しそ うめ はくさい えのきたけ	さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	616 28.7	774 34.3
24 木	コッペパン(小) 焼きそば風スパゲティ (お好みソース) 豆ツナサラダ	ぶたにく ちくわ オイスターエキス だいず まぐろみずに		にんじん ビーマン トマト デーツ こまつな	たまねぎ もやし たまねぎ もも りんご きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら 卵抜きマヨネーズ	632 27.7	760 33.2
25 金	ごはん 大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え	とりにく なまあげ だいずミート ちくわ まぐろみずに		にんじん にんじん	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	こめ こんにゃく さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ	587 23.3	733 27.6
28 月	コッペパン ミートボールのトマト煮 小松菜と鶏のサラダ ④食チーズ	ミートボール (とりにく ぶたにく) とりにく	チーズ	にんじん トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ もやし	コッペパン じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 25.5	780 33.1
29 火	ごはん ビビンバの具 春雨サラダ フルーツ杏仁風プリン	ぎゅうにく あかみそ チキンハム とうにゅう		にんじん ほうれんそう にんにく どうもろこし	キャベツ きゅうり もも あんずりんご	こめ さとう はるさめ みずあめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら ごま 卵抜きマヨネーズ	634 21.8	780 25.7
30 水	ごはん あじフライ のりごま和え 豚汁	あじ のり ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん しょう が	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さといも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	676 32.3	805 36.0
* 31 木	キャラメルパン マカロニサラダ かぼちゃスープ			にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	キャラメルパン マカロニ	卵抜きマヨネーズ	553 25.1	806 29.9

食育だより 10月

10月給食・食育目標

◎食べ物の働きについて知ろう



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から適量な食品を組み合わせて、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆、発酵食品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 脂質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油類 脂質を多く含む食品

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選ぶで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆、発酵食品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁・スープ、飲み物から選ぶ。

10月10日「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」にちなんだ献立になっています。ブロッコリーに含まれる「βカロテン」、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」、レバーに含まれる「ビタミンA」はそれぞれ、目の健康の維持や目の疲労回復、ドライアイの予防といった効果が期待できます。

10月17日「まごわやさしい」献立

10月17日のまごわやさしい献立とは、
「ま」…豆類 「ご」…ごまなどの種実類
「わ」…わかめなどの海藻類 「や」…野菜
「さ」…魚介類 「し」…しいたけなどのきのこ類
「り」…芋類 を使用した献立です。
「まごわやさしい」の食品を使用することでバランスの良い食事をとることが可能です。
9日には、汁物1品に「まごわやさしい」を取り入れています。
実は、7日以外にも「まごわやさしい」が揃っている献立の日があります。探してみよう。

給食パンアレンジメニュー

給食のパンが食べづらい…そう思った経験はありませんか？

少しでも美味しく、楽しく給食を食べることができるよう、10月の献立を使ってパンのアレンジメニューを紹介いたします！！

10月3日 ～きこのソースハンバーガー～

「コッペパン」に、「ハンバーグのきのこのソース」をはさんで食べる。

10月10日 ～ブルーベリージャムパン、ブロッコリーサラダパン～

「コッペパン」に「ブルーベリージャム」を塗って食べる。

「コッペパン」に「ブロッコリーサラダ」をはさんで食べる。

10月17日 ～フィッシュバーガー～

「コッペパン」に「フィッシュ&れんこんチップ」と「ポイルブロッコリー」をはさんで食べる。

10月24日 ～焼きそばパン、豆ツナパン～

「コッペパン」に「焼きそば風スパゲティ」をはさんで食べる。

「コッペパン」に「豆ツナサラダ」をはさんで食べる。

はさんで食べたり、つけて食べたりと工夫することで普段は食べづらいパンもベロっと食べることが出来ます。はさむ物もメインのおかずだったり、サラダだったり変化を持たせることで日々の給食が楽しく新鮮な物になるかと思っています。これをはさむと美味しかったよ！という友達や先生との会話のネタにもなるのではないのでしょうか。給食パンアレンジで新しい発見があればシェアしてみよう！