


令和6年10月 学校給食予定献立

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 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 | |
| 1 火 | きなこパン ごぼうサラダ ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | 牛乳 きなこ | 人参 人参 小松菜 トマト | ごぼう とうもろこし きゅうり 玉ねぎ | コッペパン 砂糖 じゃがいも 砂糖 | 油 マヨネーズ ごま 油 | 828 kcal 3.5 mg 371 mg |
| 2 水 | 自分で作る弁当の日  | | | | | | | |
| 3 木 | ごはん 肉じゃが かまぼことキャベツのごま酢和え | 牛肉 生揚げ かまぼこ | 牛乳 | 人参 さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ | 精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 こんにやく 砂糖 | ごま | 712 kcal 4.8 mg 371 mg |
| 4 金 | 中華丼 春巻 もやしナムル | 豚肉 イカ エビ うずら卵 豚肉 | 牛乳 | 人参 きぬさや ねぎ 小松菜 人参 | 玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし | 精白米 強化米 砂糖 小麦粉 砂糖 | ごま油 油 ごま ごま油 | 808 kcal 3.3 mg 350 mg |
| 7 月 | ごはん キャベツ入り平つくね 切り干し大根のソース炒め じゃがいものごま汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 人参 ねぎ | キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ | 精白米 強化米 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 723 kcal 3.5 mg 352 mg |
| 8 火 | コッペパン パテチョコレート 肉団子スープ ひじきサラダ | 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 ひじき チーズ | 白菜 しいたけ キャベツ とうもろこし | コッペパン パテチョコレート 砂糖 | ごま | 696 kcal 5.8 mg 401 mg |
| 9 水 | ごはん いわしの梅煮 磯香和え けんちん汁 | いわし 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 人参 ねぎ | もやし 大根 大根 しいたけ | 精白米 強化米 砂糖 里芋 こんにやく | | 671 kcal 3.3 mg 427 mg |
| 10 木 | ごはん 元気の出るレバー 豚汁 ブルーベリーゼリー | レバー 鶏肉 豚肉 麦みそ | 牛乳 | ニラ 人参 ねぎ | れんこん 大根 ごぼう | 精白米 強化米 砂糖 里芋 こんにやく | 油 | 775 kcal 4.7 mg 265 mg |
| 11 金 | かきまぜ さんまのみぞれ煮 沢煮椀 | たまご さんま 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 きぬさや 人参 ねぎ | しいたけ ゆず 大根 大根 ごぼう しいたけ | 精白米 強化米 金時豆 砂糖 砂糖 こんにやく | | 675 kcal 3.4 mg 364 mg |
| 15 火 | ナン ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト | 豚肉 レバー 大豆ミート 大豆 ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト 人参 パセリ | 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ | ナン カレールー じゃがいも | | 685 kcal 7.7 mg 390 mg |
| 16 水 | 栗ごはん いわしの甘露煮 ごま和え すまし汁 | いわし 豆腐 魚そうめん | 牛乳 | 小松菜 人参 人参 ねぎ | 岸根栗 もやし えのきたけ | 精白米 強化米 砂糖 | ごま | 685 kcal 4.9 mg 465 mg |
| 17 木 | ごはん 大豆ふりかけ 鶏のマイヤーレモン照り焼き ちくわと野菜のごまネーズ和え じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 ちくわ 鶏肉 大豆ミート 生揚げ | 牛乳 大豆ふりかけ | 人参 人参 さやいんげん | キャベツ とうもろこし マイヤーレモン 玉ねぎ しょうが にんにく | 精白米 強化米 砂糖 じゃがいも 砂糖 | ごま マヨネーズ | 801 kcal 6.8 mg 340 mg |
| 18 金 | 麦ごはん チキンチキンれんこん ざつくりサラダ なめこのみそ汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ | 牛乳 | ブロッコリー 人参 ねぎ | れんこん ゆず なめこ | 精白米 強化米 麦 砂糖 でん粉 里芋 | 油 | 760 kcal 4.1 mg 349 mg |
| 21 月 | ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐のうま煮 | 豚肉 鶏肉 高野豆腐 | 牛乳 | 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん | 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ | 精白米 強化米 砂糖 じゃがいも こんにやく 砂糖 | ごま 油 | 760 kcal 3.0 mg 370 mg |
| 22 火 | 小コッペパン クリームスバゲティ イタリアンサラダ | 鶏肉 ベーコン ハム | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 パセリ ブロッコリー 人参 | 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし | コッペパン スバゲティ シチュールー イタリアンドレッシング | | 797 kcal 2.2 mg 362 mg |
| 23 水 | ごはん いわしのアングラーズ 相性汁 りんご | いわし 豆腐 ベーコン 白みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ りんご | 精白米 強化米 パン粉 砂糖 さつまいも | | 762 kcal 4.1 mg 329 mg |
| 24 木 | ごはん 回鍋肉 中華風かき玉スープ フルーツ杏仁 | 豚肉 赤みそ 豆腐 卵 | 牛乳 | ピーマン 青梗菜 | 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ | 精白米 強化米 でん粉 フルーツ杏仁 | | 692 kcal 5.9 mg 448 mg |
| 25 金 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しらすとチーズのサラダ 豆腐汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 チーズ しらす干し | 小松菜 人参 人参 ねぎ | キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ | 精白米 強化米 砂糖 | ごま油 | 677 kcal 4.1 mg 416 mg |
| 26 土 | ごはん ポークカレー 海藻サラダ はちみつレモンゼリー | 豚肉 | 牛乳 しらす干し 海藻サラダ | 人参 | 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく しょうが | 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 | 油 | 802 kcal 4.2 mg 316 mg |
| 28 月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 29 火 | 黒糖パン 大豆とごぼうのメンチカツ ゆかり和え もずく雑炊 | 大豆 鶏肉 豚肉 とりさきみ 卵 | 牛乳 もずく | 人参 小松菜 しそ 人参 ねぎ | ごぼう もやし 玉ねぎ しいたけ | 黒糖パン 砂糖 精白米 強化米 | | 803 kcal 5.5 mg 485 mg |
| 30 水 | パエリア アーモンドサラダ 紫芋シチュー ベビーチーズ | 鶏肉 イカ エビ 鶏肉 | 牛乳 ベビーチーズ | パセリ ブロッコリー 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし | 精白米 強化米 さつまいも 紫芋 シチュールー 油 | 油 アーモンド オリーブオイル マヨネーズ | 739 kcal 4.1 mg 474 mg |
| 31 木 | キムチごはん もやし酢 わかめスープ | 豚肉 かまぼこ 豆腐 | 牛乳 | 人参 ねぎ 人参 人参 ねぎ | 白菜 にんにく しょうが もやし 大根 玉ねぎ えのきたけ | 精白米 強化米 砂糖 じゃがいも | ごま油 | 627 kcal 3.7 mg 308 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。