

# 令和6年11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	
1 金	麦ごはん 餃子 わかめとツナの和え物 麻婆豆腐	2年 給食なし	豚肉 ツナ水煮 豆腐 豚肉 レバー 赤みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 人参 小松菜 人参 ニラ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 麦	マヨネーズ ごま油	777 kcal 5.7 mg 403 mg
5 火	コッペパン パテチョコレート 白身魚フライ 野菜サラダ スコッチブロス	イギリスの料理	ホキ ベーコン	牛乳	人参 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ	コッペパン パテチョコ パン粉 雑穀	油	777 kcal 3.2 mg 325 mg
6 水	自分で作る弁当の日 								
7 木	ツナ豆そぼろ丼 いも団子汁		鶏肉 大豆ミート ツナ水煮 大豆 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 枝豆 人参 ねぎ	しょうが 大根 ごぼう	精白米 強化米 砂糖 いも団子		756 kcal 7.0 mg 402 mg
8 金	ごはん 発芽玄米入りつくね 切干大根の煮物 根菜汁 パリッシュ	骨太献立	鶏肉 油揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 いわし	人参 人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 ごぼう	精白米 強化米 発芽玄米 さつまいも	油	761 kcal 404.0 mg 424 mg
11 月	ナンゴレン ヤンニョムチキン ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) 台湾風大根スープ	アジア州献立	卵 鶏肉 えび 豆腐	牛乳	ねぎ 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり レモン 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	799 kcal 3.7 mg 333 mg
12 火	いもごはん ちゃんぽん ごまじゃこサラダ ヨーグルト		豚肉 エビ イカ うずら卵 とりささみ	牛乳 しらす干し(ヨーグルト)	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ キャベツ セロリ 玉ねぎ	さつまいも 精白米 強化米 砂糖	ごま油 ごま ごま油	726 kcal 6.4 mg 448 mg
13 水	ごはん みそおでん 茎わかめの和え物 豆乳パンナコッタ		鶏肉 生揚げ うずら卵 ちひ 赤みそ 白みそ	牛乳	人参 人参	大根 とうもろこし もやし	精白米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖 豆乳パンナコッタ	ごま ごま油	718 kcal 6.2 mg 459 mg
14 木	ごはん 大豆ふりかけ 高野豆腐の卵どじ きんぴられんこん		大豆ふりかけ 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	人参 ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ しいたけ れんこん	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 ごま	738 kcal 7.5 mg 404 mg
15 金	ごはん トントンれんこん 小松菜とひじきのごま酢和え 相性汁		豚肉 鶏肉 豆腐 白みそ	牛乳 ひじき しらす干し	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ れんこん マイヤーレモン 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 さつまいも	ごま	817 kcal 4.4 mg 477 mg
17 日	山賊むすび 豚汁		豚肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	大根 大根 ごぼう	精白米 強化米 さつまいも	ごま 油	638 kcal 2.3 mg 358 mg
18 月	県産麦ごはん ルーローハン ひじきと大豆のサラダ		豚肉 うずら卵 大豆 ツナ水煮	牛乳	小松菜 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ 大根	精白米 強化米 麦 砂糖 でんぷん	マヨネーズ	729 kcal 3.3 mg 314 mg
19 火	横割り丸パン 県産豚肉のブルコギ 県産野菜の豆乳スープ	地場産給食週間	豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	人参 ニラ 人参 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく しょうが りんご キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 里芋	ごま油	680 kcal 2.7 mg 365 mg
20 水	ごはん 味付けのり おおひら ごま和え		鶏肉 生揚げ 高野豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 人参	れんこん ごぼう しいたけ もやし	精白米 強化米 里芋 砂糖 こんにゃく 砂糖	油 ごま	659 kcal 3.2 mg 393 mg
21 木	ひじきごはん 県産スズキのマヨネーズ焼き 県産野菜の味噌汁 県産みかんゼリー		油揚げ スズキ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 パセリ 人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 薄力粉 じゃがいも 温州みかんゼリー	マヨネーズ	725 kcal 5.0 mg 355 mg
22 金	振替休日								
25 月	麦ごはん きのこカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト		豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 グリンピース ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご とうもろこし キャベツ	精白米 強化米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	803 kcal 6.1 mg 414 mg
26 火	コッペパン ハンバーグトマトソース 粉ふきいも ポタージュ		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 人参 グリンピース	玉ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	油	821 kcal 6.3 mg 510 mg
27 水	キムチごはん 大豆サラダ 豆腐のごま汁		豚肉 大豆	牛乳	人参 ねぎ 人参	白菜 しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	ごま ごま油 マヨネーズ ごま	740 kcal 4.3 mg 368 mg
28 木	ごはん 揚げ物 小松菜サラダ 八杯汁	セレクト 鮭メンチカツorカレーボール	豆腐 油揚げ 麦みそ サケ ツナ水煮 生揚げ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ キャベツ レモン ごぼう 大根 しいたけ	精白米 強化米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油	724 kcal 4.4 mg 453 mg
29 金	ごはん 鶏のごまみそ煮 ごぼうサラダ		鶏肉 生揚げ 大豆ミート 赤みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	白ねぎ ごぼう とうもろこし	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま ごま マヨネーズ	745 kcal 3.6 mg 425 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。

11月給食目標: よく噛んで食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。歯を作るのに大切なCaたっぷりの「骨太給食」です。よく噛んで残さず食べましょう。



15日~21日は地場産給食週間です!

美和町、岩国市や山口県内で生産された食材がたくさん出てきます! みなさんが地元の食材や食文化に触れるよい機会です。食材を生産するためには多くの人がかかわっていることを改めて感じ、感謝の気持ちをもって残さず食べましょう。