

令和8年

6月

きゅうしょくこんだてよていひょう

岩国市北部学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立名                                                       | 給食に使用している食品                                    |                                              |                                 |                                                       |                                           |                         | 栄養価          |              | 給食なし<br>の学校 |
|----|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
|    |    |                                                           | おもに体をつくる食品<br>(あかのなかま)                         |                                              | おもに体の調子をととのえる食品<br>(みどりのなかま)    |                                                       | おもに熱や力になる食品<br>(きいろのなかま)                  |                         | 小学校<br>エネルギー | 中学校<br>エネルギー |             |
|    |    |                                                           | 1群                                             | 2群                                           | 3群                              | 4群                                                    | 5群                                        | 6群                      | たんぱく質        | たんぱく質        |             |
| 1  | 月  | ごはん<br>ブルコギ<br>ちゅうかスープ                                    | 牛乳<br>ぶたにく<br>あかみそ<br>とりにく<br>とうふ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ                                | にんじん<br>にら<br>にんじん<br>ねぎ        | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ                           | こめ<br>さとう                                 | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら      | 544<br>24.6  | 670<br>29.7  |             |
| 2  | 火  | コッペパン<br>ミートボールのケチャップに<br>ごぼうサラダ                          | 牛乳<br>とりにく<br>だいず                              | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>にんじん                    | たまねぎ<br>ごぼう<br>とうもろこし<br>きゅうり                         | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま | 584<br>24.6  | 744<br>30.1  |             |
| 3  | 水  | ごはん<br>いわしのうめ<br>にくわかめのサラダ<br>たまねぎのみそしる                   | 牛乳<br>いわし<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>ひじき<br>わかめ<br>にぼし<br>(だし) | にんじん<br>にんじん                    | うめ<br>もやし<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>えのきたけ                  | こめ<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも                 | ごま<br>ごまあぶら             | 561<br>21.6  | 674<br>24.5  |             |
| 4  | 木  | ごはん<br>とりにくのマヨネーズやき<br>やさいのうまに                            | 牛乳<br>とりにく<br>とりにく<br>なまあげ<br>だいず              | ぎゅうにゅう                                       | パセリ<br>にんじん                     | たまねぎ<br>だいこん<br>たまねぎ                                  | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう               | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら       | 646<br>28.5  | 780<br>32.8  |             |
| 5  | 金  | むぎごはん<br>ポークカレー<br>かいそうサラダ<br>【中】ベビーチーズ                   | 牛乳<br>ぶたにく<br>ツナみず                             | ぎゅうにゅう<br>かいそう<br>ベビーチーズ                     | にんじん                            | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ<br>きゅうり                        | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら<br>ごまあぶら            | 584<br>21.6  | 768<br>29.1  |             |
| 8  | 月  | むぎごはん<br>ツナめそぼろ<br>スタミナじる                                 | 牛乳<br>とりにく<br>だいず<br>とりにく<br>なまあげ<br>みそ        | ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>(だし)                        | にんじん<br>モロヘイヤ                   | えだめ<br>しょうが<br>キャベツ<br>えのきたけ                          | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                  |                         | 599<br>29.0  | 740<br>35.7  |             |
| 9  | 火  | コッペパン<br>あじのレモンじょうゆ<br>かみかみサラダ<br>カルちゃんスープ                | 牛乳<br>あじ<br>とりにく                               | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう          |                                 | マイヤーレモン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                       | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも                     | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ       | 595<br>18.8  | 751<br>23.1  |             |
| 10 | 水  | ごはん<br>なまあげのにくみそに<br>ごますあえ                                | 牛乳<br>ぶたにく<br>だいず<br>なまあげ<br>みそ<br>あかみそ        | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん          | たまねぎ<br>キャベツ                                          | こめ<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶ        | あぶら<br>ごま               | 617<br>24.9  | 762<br>30.3  |             |
| 11 | 木  | ごはん<br>マーボーなす<br>パンパンジーふうサラダ                              | 牛乳<br>とうふ<br>ぶたにく<br>あかみそ<br>とりささみ             | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>にら                      | なす<br>たまねぎ<br>だけのこ<br>しいたけ<br>きゅうり<br>もやし             | こめ<br>さとう<br>でんぶ<br>さとう                   | ごまあぶら<br>ごまドレッシング       | 595<br>24.4  | 732<br>29.5  |             |
| 12 | 金  | ごはん<br>チキンチキンれんこん<br>チンゲンサイのスープ<br>バリッシュ                  | 牛乳<br>とりにく<br>とうふ                              | ぎゅうにゅう<br>かたくちいわし                            | ちんげんさい<br>にんじん                  | れんこん<br>たまねぎ<br>しめじ                                   | こめ<br>さとう                                 | あぶら<br>ごまあぶら            | 578<br>23.4  | 712<br>28.3  |             |
| 15 | 月  | だいずいりひじきごはん<br>れんこんいりひらつくね<br>たまねぎのみそしる                   | 牛乳<br>ぶたにく<br>だいず<br>とりにく<br>とうふ<br>みそ         | ひじき<br>ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>(だし)                 | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ              | れんこん<br>たまねぎ<br>たまねぎ                                  | こめ<br>さとう<br>パンこ<br>さとう                   | あぶら                     | 563<br>22.0  | 668<br>25.2  |             |
| 16 | 火  | コッペパン<br>かのこうげんぶたハムカツ<br>けんさんやさいのミネストローネ<br>けんさんダイスみかんゼリー | 牛乳<br>ぶたにく<br>ベーコン                             | ぎゅうにゅう                                       | こまつな<br>トマト                     | れんこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>みかん                           | コッペパン<br>パンこ<br>でんぶ<br>マカロニ<br>さとう        | あぶら<br>あぶら              | 631<br>20.7  | 777<br>24.7  |             |
| 17 | 水  | ごはん<br>けんさんぶたにくのみそやき<br>あじのつみれじる                          | 牛乳<br>ぶたにく<br>みそ<br>アジ<br>とうふ<br>けすりぶし<br>(だし) | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>(だし)                        | こまつな<br>にんじん                    | もやし<br>たまねぎ                                           | こめ<br>さとう                                 | あぶら                     | 550<br>28.6  | 677<br>34.7  |             |
| 18 | 木  | むぎごはん<br>とりだんこのわふうあんかけ<br>トマトとたまごのスープ                     | 牛乳<br>けんさん<br>チキンボール<br>ベーコン<br>たまご<br>とうふ     | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>かんでん                        | ねぎ<br>トマト<br>こまつな               | しょうが<br>しょうが<br>たまねぎ                                  | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>でんぶ<br>でんぶ             | ごまあぶら                   | 529<br>19.5  | 652<br>23.5  |             |
| 19 | 金  | ごはん<br>そぼろに<br>レモンサラダ<br>おのちゃムース                          | 牛乳<br>とりにく<br>だいず<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>こまつな<br>りよくちや<br>ほうれんそう | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>マイヤーレモン               | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう<br>さとう<br>さとう | あぶら                     | 610<br>21.8  | 731<br>25.5  |             |
| 22 | 月  | ごはん<br>チンジャオロース<br>ぎょうざスープ                                | 牛乳<br>ぶたにく<br>ぎょうざ<br>とうふ                      | ぎゅうにゅう                                       | ピーマン<br>にんじん<br>にんじん<br>ちんげんさい  | だけのこ<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>もやし                   | こめ<br>さとう<br>でんぶ                          | あぶら                     | 552<br>22.9  | 680<br>27.8  |             |
| 23 | 火  | コッペパン<br>パテキャラメル<br>キャベツとにくだんごのスープ<br>ハムサラダ               | 牛乳<br>とりにく<br>だんご<br>とうふ<br>ハム                 | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな              | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ                 | コッペパン<br>パテキャラメル<br>はるさめ                  | あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ       | 565<br>22.5  | 705<br>27.7  |             |
| 24 | 水  | ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>なすのみそしる                            | 牛乳<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>とうふ<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>(だし)                        | にんじん<br>にんじん                    | しょうが<br>たまねぎ<br>なす<br>たまねぎ<br>えのきたけ                   | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                        | あぶら                     | 577<br>24.7  | 713<br>29.9  |             |
| 25 | 木  | むぎごはん<br>レバーとポテトのあまからあえ<br>とうもろこしのスープ                     | 牛乳<br>とりレバー<br>とりにく<br>たまご                     | ぎゅうにゅう                                       | ほうれんそう<br>にんじん                  | とうもろこし<br>たまねぎ                                        | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶ           | あぶら                     | 606<br>24.5  | 750<br>29.6  |             |
| 26 | 金  | ごはん<br>ぶたどんのぐ<br>チーズいりえだめサラダ                              | 牛乳<br>ぶたにく<br>ちくわ                              | ぎゅうにゅう<br>チーズ                                | にんじん<br>にんじん                    | たまねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>えだめ                            | こめ<br>こんにゃく<br>さとう<br>さとう                 | ごま<br>あぶら<br>あぶら        | 558<br>24.6  | 689<br>29.7  |             |
| 29 | 月  | ごはん<br>いわしのみりんぼし<br>こんぶあえ<br>こうやどうふのうまに                   | 牛乳<br>いわし<br>こおりどうふ<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ                              | ほうれんそう<br>にんじん                  | もやし<br>キャベツ<br>たまねぎ                                   | こめ<br>さとう<br>でんぶ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう | あぶら                     | 668<br>34.3  | 793<br>39.1  |             |
| 30 | 火  | コッペパン<br>チリコンカン<br>クイッティオスープ                              | 牛乳<br>ぶたにく<br>だいず                              | ぎゅうにゅう                                       | にんじん<br>ねぎ                      | にんにく<br>たまねぎ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>とうもろこし<br>しいたけ | コッペパン<br>さとう<br>クイッティオ                    | あぶら<br>ごまあぶら            | 563<br>24.6  | 711<br>30.3  |             |

＊休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。