

令和元年度 7月給食予定献立表 岩国学校給食センター

| 日  | 曜          | 献立名                                                             | 使用食品名                                      |                                 |                                 |                                                |                                             |                   |                          | I値*<br>ナトリウム質<br>脂 肪        |
|----|------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|
|    |            |                                                                 | 血・肉・骨になる                                   |                                 | 体の調子を整える                        |                                                | 熱や力になる                                      |                   | その他                      |                             |
|    |            |                                                                 | 1群                                         | 2群                              | 3群                              | 4群                                             | 5群                                          | 6群                |                          |                             |
| 1  | 月          | ごはん<br>イワシのトマト煮<br>ゴーヤーチャンプルー<br>もずくスープ<br>牛乳                   | イワシ<br>卵 豆腐 豚肉 カツオ節                        | もずく<br>牛乳                       | トマト<br>にがうり<br>人参 小松菜           | 玉ねぎ<br>もやし<br>玉ねぎ えのきたけ                        | 精白米 強化米<br>砂糖                               | 米油 ごま油<br>ごま油     |                          | 712Kcal<br>30.7 g<br>20.5 g |
| 2  | 火          | ごはん<br>豚肉のキムチ炒め<br>中華スープ<br>冷凍みかん<br>牛乳                         | 豚肉<br>卵 鶏肉 豚エキス                            |                                 | にら<br>人参 小松菜                    | 白菜（キムチ） キャベツ もやし にんにく しょうが<br>玉ねぎ えのきたけ<br>みかん | 精白米 強化米<br>三温糖<br>でん粉                       | ごま油 米油            | 魚醤（キムチ）                  | 752Kcal<br>32.6 g<br>18.3 g |
| 3  | 水          | セルフバーガー（丸パン）<br>（チキン照り焼きパティ）<br>（ボイルキャベツ）<br>ラビオリスープ<br>牛乳      | 鶏肉<br>ベーコン<br>鶏肉・豚肉（ラビオリ）                  | 脱脂粉乳                            | 人参 パセリ                          | 玉ねぎ りんご<br>キャベツ<br>玉ねぎ ぶなしめじ<br>玉ねぎ（ラビオリ）      | パン<br>パン粉 砂糖<br><br>じゃがいも<br>小麦粉（ラビオリ）      | 油                 |                          | 740Kcal<br>29.9 g<br>24.4 g |
| 4  | 木          | ごはん<br>のり佃煮<br>アジの南蛮漬け<br>肉じゃが<br>牛乳                            | カツオ<br>アジ<br>豚肉 タラ・ホキ（ちくわ）                 | のり ひじき 片ロイワシ<br>牛乳              | 人参<br>人参 さやいんげん                 | 玉ねぎ<br>玉ねぎ                                     | 精白米 強化米<br>砂糖<br>三温糖 でん粉<br>じゃがいも 三温糖 こんにゃく | 米油<br>米油          |                          | 827Kcal<br>32.5 g<br>20.3 g |
| 5  | 金          | 枝豆ゆかりごはん<br>星のコロッケ<br>七タ汁<br><br>七タきらきらもち<br>牛乳                 | 鶏肉 豚肉<br>イトヨリ（魚ソーメン） 油揚げ<br>タラ・イトヨリダイ（なると） | <div>七タ献立</div><br><br>寒天<br>牛乳 | 赤しそ<br><br>人参 オクラ               | 枝豆<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ 干しいたけ なす<br><br>みかん           | 精白米 強化米<br>じゃがいも パン粉<br><br>砂糖 でん粉          | 米油                | イワシ・サバ・カツオ（だし）<br>昆布（だし） | 795Kcal<br>25.5 g<br>19.3 g |
| 8  | 月          | はちみつパン<br>ミートボールのトマト煮<br>枝豆サラダ<br>牛乳                            | 鶏肉・豚肉（ミートボール）<br>マグロ水煮                     | 脱脂粉乳<br>牛乳                      | 人参 トマト パセリ<br>人参                | 玉ねぎ<br>枝豆 キャベツ                                 | パン はちみつ<br>じゃがいも 三温糖<br>三温糖                 | 米油<br>米油          |                          | 708Kcal<br>29.4 g<br>20.5 g |
| 9  | 火          | ごはん<br>タイピーエン<br>シューマイ2個<br>中華和え<br>牛乳                          | 豚肉 イカ うすら卵<br>豚肉                           | <div>熊本県の郷土料理</div><br><br>牛乳   | 人参 葉ねぎ<br><br>ほうれん草 人参          | キャベツ 干しいたけ きくらげ しょうが<br>しょうが 玉ねぎ<br>もやし        | 精白米 強化米<br>春雨 でん粉<br>パン粉 小麦粉<br>三温糖         | 米油<br><br>ごま油 白ごま |                          | 778Kcal<br>29.7 g<br>21.6 g |
| 10 | 水          | 県産パン<br>チリコンカーン<br><br>ポテトスープ<br>牛乳                             | 大豆 豚肉<br>ベーコン                              | 脱脂粉乳<br>乳成分（チリミックス）<br>牛乳       | 人参 トマト<br>トマト（チリミックス）<br>人参 パセリ | にんにく 玉ねぎ<br><br>玉ねぎ                            | パン<br>三温糖<br>小麦粉 砂糖（チリミックス）<br>じゃがいも        | 米油                |                          | 723Kcal<br>29.5 g<br>24.3 g |
| 11 | 木          | ごはん<br>夏野菜のカレー<br><br>ささみフライ<br>すいか（岩国・岩国西・川下・通津）<br>牛乳         | 豚肉<br><br>鶏肉                               | チーズ<br><br>牛乳                   | 人参 かぼちゃ トマト ピーマン                | 玉ねぎ なす とうもろこし しょうが にんにく<br><br><br>すいか         | 精白米 強化米<br>小麦粉・砂糖（ルー）<br>小麦粉 パン粉            | 米油<br>油（ルー）<br>米油 |                          | 877Kcal<br>30.9 g<br>24.0 g |
| 12 | 金          | ごはん<br>ビビンバ（肉炒め）<br>（野菜）<br>わかめスープ<br>冷凍バイン<br>牛乳               | 豚肉 赤みそ<br>卵<br>ベーコン                        | <div>韓国料理</div><br>わかめ<br>牛乳    | ほうれん草 人参<br>人参 葉ねぎ              | にんにく しょうが<br>もやし<br>えのきたけ 玉ねぎ<br>バインアップル       | 精白米 強化米<br>三温糖                              | 米油<br>ごま油 白ごま     | だし汁（卵）                   | 752Kcal<br>29.4 g<br>21.3 g |
| 16 | 火          | スタミナピラフ（ピラフ）<br>（豚肉のスタミナ炒め）<br>夏野菜のスープ<br>すいか（東・麻里布・灘・平田）<br>牛乳 | 豚肉<br>ベーコン                                 | <div>スタミナ献立</div><br>牛乳         | 人参 グリンピース<br>葉ねぎ<br>かぼちゃ 人参     | 玉ねぎ とうもろこし<br>にんにく<br>玉ねぎ スズキーニ なす キャベツ<br>すいか | 精白米 強化米<br>三温糖                              | バター 米油<br>白ごま     |                          | 708Kcal<br>25.2 g<br>19.8 g |
| 17 | 水<br>川下中なし | 県産パン<br>白身魚の香味フライ<br>レモンサラダ<br>冬瓜のスープ<br>牛乳                     | ホキ<br>マグロ水煮<br>ベーコン                        | 脱脂粉乳<br>チーズ<br>牛乳               | バジル<br>人参<br>人参 パセリ             | キャベツ きゅうり レモン果汁<br>玉ねぎ とうがん                    | パン<br>小麦粉 パン粉<br>三温糖                        | 米油<br>米油          |                          | 717Kcal<br>29.1 g<br>26.6 g |
| 18 | 木<br>川下中なし | ごはん<br>マーボーなす<br>春雨サラダ<br>牛乳                                    | 豚肉 豆腐 赤みそ<br>ロースハム                         | 牛乳                              | 葉ねぎ 人参                          | なす 玉ねぎ にんにく しょうが<br>とうもろこし きゅうり キャベツ           | 精白米 強化米<br>三温糖 でん粉<br>春雨 三温糖                | 米油 ごま油<br>ごま油     |                          | 733Kcal<br>26.9 g<br>18.0 g |

※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。

生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。

もうすぐ夏休み！  
間食の仕方に  
注意しましょう

ここに注意

人気の菓子。

スナック菓子類

脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど

脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。

間食の摂取目安

約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



