

令和3年度 6月給食予定献立表

岩国学校給食センター

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となる(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	チンジャオロース ぎょうざスープ (水餃子) 杏仁フルーツ	ぶたにく かさ(オイスターソース) ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ ねぎ	しょうが たけのこ ぶなしめじ にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ キャベツ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら みずあめ	588 20.0	727 23.1
2	水	コッペパン	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら 卵黄マヨネーズ	637 25.2	779 30.1
3	木	ごはん	さばのみそ煮 即席漬け すまし汁	さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう さとう	あぶら ごま	622 27.0	747 30.3
4日(金)～10日(木) 菌と口の健康週間 よくかんで食べよう！											
4	金	ごはん	いわしのカリカリフライ2尾 たくあん和え けんちん汁	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たくあん もやし だいこん ごぼう	ごめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら あぶら	629 26.7	766 30.6
7	月	ごはん	五目厚焼玉子 きんぴらごぼう おじゃがもち汁	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん にんじん にんじん ねぎ	グリーンピース とうもろこし たけのこ ししいたけ ごぼう だいこん キャベツ	ごめ さとう こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	658 26.3	805 30.2
8	火	ごはん	いかの天ぷら 酢の物 筑前煮	いか わかめ しらすぼし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	れんこん さやいんげん	きゅうり きゅうり れんこん ごぼう ほししいたけ	ごめ こむぎこ さとう さといも こんにゃく さとう	あぶら あぶら	665 25.0	802 28.3
9	水	ライ麦パン	あじのレモン醤油 かみかみサラダ カルちゃんスープ	あじ するめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	レモン きゅうり キャベツ こまつな にんじん	らいむびん さとう でんぶん きゅうり キャベツ たまねぎ	あぶら 卵黄マヨネーズ じゃがいも	あぶら	651 26.8	802 31.9
10	木	ごはん	親子煮 切り干し大根の甘酢和え レモンゼリー	とりにく たまご ちくわ きゅうり だいこん かつお 切干大根の甘酢和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや にんじん	ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり レモン ナタデココ	ごめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	652 24.2	801 28.5
11	金	ごはん	ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく みかん もも バインアップル	ごめ じゃがいも あぶら カレールフ	あぶら	637 202	791 23.8
14日(月)～18日(金) 地場産給食週間 地元の食材をたくさん使います											
14	月	コッペパン	ハンバーグのケチャップソース ひじきと大豆のサラダ たまご 玉子スープ	とりにく ぶたにく だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき たまご とうふ	たまねぎ みずな にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ キャベツ	パン さとう あぶら でんぶん	あぶら 卵黄マヨネーズ ごま	642 28.1	759 32.1
15	火	ごはん	県産あじぎょうざ2個 厚揚げの中華煮 中華和え	あじ すけそうだら みそ なまあげ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	ごめ こむぎこ パンこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	628 26.9	775 31.1
16	水	コッペパン	鶏とマカロニのクリーム煮 大根と水菜のサラダ	とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	たまねぎ だいこん もやし	パン マカロニ さとう	シチュールウ あぶら あぶら	623 24.7	758 29.7
17	木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	610 22.7	758 26.8
18	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 ゆずきち和え	あじ ごおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ゆずきち	ごめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	735 31.7	880 35.7
タイ の 料 理											
21	月	ごはん	ガバオライスの臭 中華春巻 春雨スープ	ぶたにく とりにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごめ さとう こむぎこ はるさめ はるさめ	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	753 20.0	892 22.9
22	火	ごはん	韓国風肉じゃが ナムル	ぶたにく さつまあげ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごまあぶら ごま ごま ごまあぶら	584 22.1	729 26.2
23	水	コッペパン(小)	なすとひき肉のスパゲッティ ピーマンサラダ	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	なす グリンピース にんにく たまねぎ もやし	パン スパゲッティ さとう あぶら オリーブオイル	あぶら	625 25.6	773 30.6
愛 知 県 の 郷 土 料 理											
24	木	ごはん	豚ヒレカツ ほうれんそうのおひたし 里芋汁	ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ぶなしめじ	ごめ パンこ さとう さといも	あぶら ごま	603 25.7	728 28.9
25	金	ごはん	たちうおの竜田揚げ ごま酢和え 豆腐のみそ汁	たちうお とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり にんじん ねぎ	ごめ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごめ さとう	あぶら ごま	637 24.1	771 27.2
28	月	コッペパン	照り焼きチキン 枝豆サラダ 野菜たっぷりスープ	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	なつみかん みかん いよかん キャベツ えだまめ とうもろこし キャベツ もやし たまねぎ	パン さとう みずあめ さとう さとう	あぶら あぶら	652 28.4	772 32.4
29	火	ごはん	いわしの梅煮 ごま和え 貝だくさんのみそ汁	いわし けずりぶし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ にんじん ねぎ	うめ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	ごめ さとう さとう じゃがいも	あぶら ごま	627 27.8	762 30.9
30	水	黒糖パン	オムレツ ごぼうサラダ ラビオリスープ (ラビオリ) 冷凍バイコン	たまご まぐろみずに とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ たまねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	ごとうパン さとう さとう ごむぎこ パンこ	あぶら ごま 卵黄マヨネーズ	654 25.5	785 29.2

※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。