



# 令和5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	小学校	中学校
1	木	コッペパン 豆腐ハンバーグ レモンサラダ 旬のグリーンポタージュ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	パン さとう	666	798	
2	金	ごはん いわしの梅煮 おかか和え じゃがいものそぼろ煮	いわし かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう		うめ ほうれんそう にんじん はくさい しょうが たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも さとう どんぶ	650	794	
5	月	コッペパン ミートボールのデミグラスソース煮 (デミグラスソース) キャベツとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー	ミートボール(とりにくぶたにく) ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし レモン	パン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう たまごめき 卵抜マヨネーズ	669	815	
6	火	おまつな小松菜の まぜごはん いかの天ぷら わかめ汁 若竹汁	ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん にんじん		こめ こむぎこ どんぶ	613	681	
7	水	ごはん たちのお塩焼き きりぼしだいこん 切干大根のサラダ おじゃもち汁	たちのお ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん だいこん はくさい	こめ じゃがいも	678	822	
8	木	コッペパン 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 ずるめ ベーコン	ぎゅうにゅう		レモン ぎゅうりゅうキャベツ たまねぎ	パン さとう あぶら たまごめき 卵抜マヨネーズ	613	748	
9	金	ごはん れんごんのキムチ炒め わかめスープ パリッシュ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん ねぎ	れんこん (はくさい)キムチ はくさい えのきたけ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら	568	707	
12	月	ごはん せとうちさんご 瀬戸内産小いわし天ぷら おまつな小松菜のごま和え かきたま汁	いわし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	こめ ぎゅうにゅう どんぶ さとう どんぶ	610	759	
13	火	ごはん そぼろ(ご飯用) わかめ汁 鶏団子汁 ゆずきちゼリー	とりにく とりにく むぎみそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ さとう あぶら パンこ さとう あぶら みずあめ	634	778	
14	水	ごはん けんさん 県産チキンカツ いそかあ 磯香和え とうふじる 豆腐汁	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ パンこ	611	755	
15	木	コッペパン けんさん 県産りんごジャム だいこん 大根サラダ あぶら 豚肉のトマト煮	まぐろみずに ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんご だいこん たまねぎ	パン みずあめ さとう さとう じゃがいも さとう たまごめき 卵抜マヨネーズ あぶら	645	779	
16	金	ごはん(小) やまぐちけんさん つけだに 山口県産のり佃煮 かやくうどん やまぐちけんさん 山口県産ぎょうざメンチカツ	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう みずあめ どんぶ うどん パンこ あぶら	643	790	
19	月	コッペパン(小) スパゲッティナポリタン フルーツミックス ①1食チーズ	ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが みかん もも バインアップル	パン スパゲッティ さとう あぶら	597	781	
20	火	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き たくあん和え にく 肉じゃが	さわら みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう		しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	646	803	
21	水	ごはん どんどうけ飯 ずるめ ごま酢和え いもこん鍋	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんじん にんじん	ごぼう ほししいたけ もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ こんにやく さとう さとう さいとも こんにやく さとう	608	628	
22	木	はちみつパン ちゅうかはるまき 中華春巻 野菜サラダ フォーガー	ぶたにく まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ はくさい もやし	はちみつパン はるさめ ぎゅうにゅう さとう あぶら ごまあぶら	692	810	
23	金	ごはん しょうがに いわしの生姜煮 かつお節サラダ とうふ 豆腐のみそ汁	いわし まぐろみずに かつおぶし とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう さとう あぶら	580	707	
26	月	ごはん チキンカレー ひじきと枝豆のサラダ ①ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん みずな	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ たまごめき 卵抜マヨネーズ ぎゅうにゅう	613	815	
27	火	ごはん やまぐちけんさん 山口県産れんこん入り野菜コロッケ ピーマンサラダ 野菜たっぷりスープ	まぐろみずに ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん	れんこん たまねぎ もやし はくさい たまねぎ ぶなしめじ	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら フレンチドレッシング	636	766	
28	水	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ杏仁風プリン	とうふ ぶたにく あかみそ ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ もも りんご	こめ さとう どんぶ はるさめ さとう みずあめ	657	809	
29	木	コッペパン とりにく 鶏肉のチキアサリス えだまめ 枝豆サラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	606	739	
30	金	ごはん ちくわの磯辺天ぷら そくせきづ 即席漬け すまし汁	ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ くきわかめ		きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ どんぶ あぶら	614	739	

※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。