



令和5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		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
3	月	こくとう 黒糖パン	ポークビーンズ レモンサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	こくとうパン ジャがいも さとう さとう	あぶら あぶら	629 28.2	774 33.9
4	火	ごはん	ゴーヤチャンプルー おきなわ じる 沖縄そば汁 れいとう 冷凍パイ	とうふ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	にがりり もやし たまねぎ パイナップル	こめ おきなわそば さとう	あぶら ごまあぶら	598 27.0	741 31.8
5	水	ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが あ ごま和え	ぶたにく すけとうだら あかみそ	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	こめ ジャがいも こんにやく さとう さとう	ごまあぶら ごま ごま	600 25.1	747 29.5
6	木	コッペパン	ほきのフリッター えだまめ 枝豆サラダ とうがん 冬瓜スープ	ほき	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 とうがん	パン こむぎこ さとう	あぶら あぶら	626 26.7	749 30.4
7	金	えだまめ 枝豆ゆかり ごはん	あじの南蛮漬け たなばたじる 七夕汁 たなばた 七夕デザート	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん オクラ	えだまめ 赤しそ たまねぎ たまねぎ ほししいたけ なす ぶどう	こめ でんぶん さとう	あぶら	721 27.5	902 40.7
10	月	ごはん	なつやさい 夏野菜のカレー すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこししょうが にんにく すいか	こめ	カレールー	586 20.3	724 23.8
11	火	ごはん	さけの塩焼き ひじきのごま酢和え なすのみそ汁	さけ	ぎゅうにゅう	ひじき ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま	567 27.0	694 30.1
12	水	ごはん	ぶたにく 豚肉のキムチ炒め ワンタンスープ (ワンタン)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ ねぎ にんじん	はくさい(キムチ) もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	532 20.6	665 24.1
13	木	コッペパン	チリコンカーン マカロニスープ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ たまねぎ とうもろこし はくさい	パン さとう	あぶら	548 23.5	666 28.0
14	金	ガバオライス	(オイスターソース) クイッティオスープ	ぶたにく だいず かき ぼたて ぶたにく	ぎゅうにゅう	あか 赤ピーマン ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう みずあめ クイッティオ	ごまあぶら	554 19.4	690 22.7
18	火	ごはん	さばのみそ煮 しおこんぶあ 塩昆布和え とうふじる 豆腐汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん		573 25.8	694 28.8
19	水	ごはん	い まーぼーとうふ なす入り麻婆豆腐 ④しゅうまい2個 はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうりキャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	553 20.6	768 28.2

※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。