



令和5年度 8.9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になる（赤）		主に体の調子を整えるものになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	ごはん	 ぶたにく 豚肉のキムチ炒め 中華玉子スープ パリッシュ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にら にんじん こまつな	はくさい(キムチ) もやし にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	/	717 34.4
8	木	コッペパン	 ポテトとお米のささみカツ コールスローサラダ ABCスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン こめこ じゃがいも マカロニ	あぶら フレンチドレッシング		723 31.3
1	金	ごはん	 ベジタブルカレー ひじきのマリネ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ れんこん とうもろこし しょうが にんにく きゅうり だいこん レモン	こめ はちみつ さとう	カレールウ あぶら あぶら	619 21.9	780 26.9
4	月	コッペパン	 マーシャルピーンズ（チョコ大豆） オムレツ ミートボールスープ 大根サラダ	だいず たまご とりにく ぶたにく まぐろみずに	にゅう ぎゅうにゅう			さとう ココア パン	あぶら だまごめ 卵抜きマヨネーズ	680 27.8	801 31.8
5	火	ごはん	 いわしのアングレーズ 里芋のごま汁 冷凍みかん	いわし とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ		たまねぎ えのきたけ みかん	こめ でんぶん さとう パンこ さといも	あぶら ごま	664 26.2	835 32.2
6	水	ごはん	 韓国風肉じゃが 厚焼玉子 ちやしの中華和え	ぶたにく すけとうだら あかみそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ	こめ 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	572 22.1	788 32.2
7	木	コッペパン （しょう小）	 ペンネボロネーゼ キャベツとチーズのサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	パン ペンネ さとう	オリーブオイル たまごめ 卵抜きマヨネーズ	565 21.8	711 27.1
8	金	キムタク ごはん	 ぎょうざスープ （水ぎょうざ） フルーツミックス	ぶたにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぎ	しろねぎ たくあん はくさい(キムチ) たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ しょうが キャベツ みかん バイナップル ぶどうゼリー	こめ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	551 18.0	699 21.7
11	月	ごはん	 ボロニアステーキ のりごま和え すまし汁	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	581 26.1	/
12	火	ごはん	 酢鶏 もずくスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	556 22.7	/
13	水	ごはん	 焼きししゃも(小1本 中2本) こうや豆腐の卵とじ れんこんのきんぴら	こうや豆腐 とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ れんこん	こめ さとう こんにゃく さとう	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	640 29.2	834 38.7
14	木	黒糖パン （しょう小）	 豆腐ハンバーグ きゅうりのサラダ じゃがいもとペ-ンのスープ	とりにく とうふ ぶたにく まぐろみずに ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ	こくとうパン でんぶん さとう じゃがいも	たまごめ 卵抜きマヨネーズ	640 25.0	782 29.2
15	金	スタミナ チャーハン	 豆腐 豆腐スープ なし	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん	しろねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ ほししいたけ しょうが なし	こめ 	あぶら ごまあぶら	559 22.3	668 26.6
19	火	ごはん	 ソースカツ 即席漬け 打ち豆汁	ぶたにく だいず あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ		きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ パンこ さとう さといも	あぶら	645 26.6	786 29.8
岡山の郷土料理											
20	水	たこめし	 こまつな 小松菜とささみ和え そうめん汁 ももゼリー	たこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん ねぎ	ごぼう もやし だいこん たまねぎ ほししいたけ もも	こめ さとう さとう そうめん さとう	あぶら	587 24.3	691 29.0
エチオピアの料理											
21	木	コッペパン	 いちごジャム 鮭キャベツカツ レモンサラダ クックル	さけ まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう		いちご キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	パン みずあめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら バター	あぶら あぶら	656 25.1	795 31.4
お彼岸献立											
22	金	ごはん	 そぼろ 秋野菜の煮物 おはぎ	とりにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ れんこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにゃく くり さとう もちごめ あずき さとう	あぶら あぶら	702 27.4	865 33.1
25	月	ごはん	 ちくわの磯辺天ぶら ほうれんそうのおひたし けんちん汁	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	619 25.3	756 30.4
26	火	ごはん	 麻婆豆腐 切り大根のサラダ しゅうまい（小1個 中2個）	とうふ ぶたにく だいず あかみそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら あぶら ごま	651 28.0	839 34.6
27	水	ごはん	 いわしの梅煮 なすのみそ汁 おかか和え	いわし とうふ むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんじん	うめ なす たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう さとう		563 25.7	700 29.7
28	木	コッペパン	 豚肉のデミグラス煮 （デミグラスソース） れんこんサラダ ①1食チーズ	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにく ハム	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 れんこん きゅうり	パン マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ さとう	あぶら あぶら たまごめ 卵抜きマヨネーズ ごま	659 27.2	868 36.5
十五夜献立											
29	金	わかめごはん	 あじの南蛮漬け 冬瓜の団子汁	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ さとう さとう でんぶん しらたま でんぶん	あぶら	613 27.7	774 33.5

※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。