

令和7年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター

※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。
 ※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。
 ★牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるもとになる食品（赤）」です★



日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる（赤）		主に体の調子を整えるもとになる（緑）		主にエネルギーのもとになる（黄）		エネルギー(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
1	木	コッペパン					パン			
		野菜のごまサラダ			こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら	553	675
		グリーン豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう		アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム		シチュールウ	20.6	24.8
2	金	牛肉とれんこんの甘辛丼								
		(ごはん)					こめ			
		(具)	ぎゅうにく			れんこん えだまめ	こんにゃく さとう	ごまあぶら	679	25.5
		豆腐のごま汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	おおむぎ	あぶら ごま ごま		
		手作りマイヤーレモンゼリー				マイヤーレモン	さとう			
*7	水	ごはん					こめ			
		かつおの磯風味	かつお	あおのり		しょうが	さとう	あぶら	704	811
		若竹かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	かたくりこ		33.9	39
		かしわもち					もち あずき さとう			
8	木	コッペパン					パン			
		マーシャルビーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア		694	832
		野菜サラダ	ハム(とりにく・ぶたにく)			キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ	28.4	33.7
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
9	金	わかめごはん		わかめ			こめ			
		ごま酢和え			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	603	750
		高野豆腐の煮物	こうやとうふ とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	24.6	29.1
12	月	ごはん					こめ			
		ビーフン炒め	とりにく		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ	ビーフン	ごまあぶら	621	726
		肉団子の中華スープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ	じゃがいも		22.8	25.7
		(肉団子)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	てんぷん	あぶら		
13	火	ごはん					こめ			
		菜種和え	たまご		ほうれんそう	もやし		あぶら	616	741
		肉じゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	25.6	32.2
		㊥パリッシュ		かたくちいわし			さとう みずあめ			
*14	水	たこめし	たこ あぶらあげ		にんじん	ごぼう	こめ さとう			
		じゃこ天	あじ たら				てんぷん さとう	あぶら	619	708
		けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さといも		30.4	33.9
		みかんゼリー				みかん	みずあめ さとう			
15	木	ライ麦パン(小)					ライむぎパン			
		ペネポロネーゼ	ぎゅうにく だいずミート		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	ペンネ	あぶら	725	886
		レモンサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり レモン	さとう	あぶら	30.3	36
16	金	ごはん					こめ			
		鹿野高原豚のみそ焼き	ぶた みそ				さとう		696	821
		ひじきの炒め煮	てんぷら だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	29.6	34.2
		みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			

献立は裏に続きます

*7日 端午の節句献立

*14日 愛媛県の郷土料理

*21日 韓国の料理

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄 養 価	
			主に体をつくるもとになる（赤）		主に体の調子を整えるもとになる（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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
19	月	コッペパン					パン		605 26. 2	738 31. 3
		ボロニアハム	とりにく ぶたにく				でんぶん さとう			
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		カルちゃんスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
20	火	ゆかりごはん			あかしそ		こめ		618 25. 1	780 29. 6
		五目うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	うどん			
		ちくわのゴマネーズ和え	ちくわ まぐろみずに		にんじん	キャベツ		ごま 卵抜きマヨネーズ		
＊ 21	水	キムチチャーハン	ぶたにく		にら	はくさい（キムチ）しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	633 25. 8	774 29. 9
		ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		トック	とりにく	わかめ	にんじん チンゲンさい	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	トック			
		ヨーグルト		ヨーグルト						
22	木	コッペパン					パン		726 28. 6	859 32. 8
		白身魚のフライ	ホキ				パンこ こおぎこ	あぶら		
		マカロニサラダ	ロースハム			きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵抜きマヨネーズ		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
23	金	ごはん					こめ		588 22. 1	714 27. 7
		焼きししゃも(小1本、中2本)	ししゃも							
		キャベツのおかか和え		かつおぶし	にんじん	キャベツ	さとう			
		おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
26	月	ごはん					こめ		609 26. 7	716 30. 6
		大麦入り三色そばろ	とりにく たまご だいずミート			えだまめ しょうが	さとう おおむぎ	あぶら		
		つみれ汁 (あじつみれ)	とうふ あじ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが	でんぶん さとう			
27	火	ごはん					こめ		640 22. 8	818 28. 7
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら		
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま ごまあぶら		
		Ⓢジョア（マスカット）		にゅう		マスカット				
28	水	ごはん					こめ		654 26. 7	772 31. 3
		あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら		
		具だくさんみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	じゃがいも			
29	木	黒糖パン					こくとうパン		613 24. 9	760 29. 7
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら		
		ABCスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	マカロニ			
		オレンジ				オレンジ				
30	金	ごはん					こめ		618 27. 4	730 31. 8
		厚焼玉子	たまご				さとう でんぶん			
		切干大根のソースいため (お好みソース)	ぶたにく オイスターエキス		にんじん ピーマン トマト デーツ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん たまねぎりんご もも	さとう さとう	あぶら		
		もやシャキスープ	とりにく		にんじん ねぎ	もやし		ごまあぶら		

端午の節句

食育だより



5月5日は『端午の節句』です。かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り「ちまき」や「柏餅」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。給食では、7日に柏餅を提供する予定です。よく噛んで食べましょう。お楽しみに☆

5月給食・食育目標

☆衛生に気をつけて給食を食べよう

衛生に気をつけた給食準備をしよう！

1,食事を準備する時の服装を確認しよう

・帽子に髪の毛を入れましょう

・マスクは鼻まで隠れるようつけましょう



2,正しく手洗い、消毒ができているか確認しましょう

・手全体をせっけんで洗い、きれいなハンカチで手をふきアルコール消毒をしましょう

3,給食準備前の健康観察を行いましょう

・つめは短く切っておきましょう

・腹痛、発熱、嘔吐などの症状がある場合、給食当番は控えましょう