

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	こんだて、めい 献立名	主 な 材 料						栄養価	
			おも からだ 主に体をつくるもとになる（赤）		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるもとになる（緑）		おも 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
2	月	コッペパン					コッペパン		601 24.8	762 31.4
		ポテトとお米のささみカツ	とりにく				こめこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
		コールスロー				キャベツ どうもろこし きゅうり				
		野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
3	火	ごはん					こめ		651 26.6	798 32.6
		麻婆豆腐	ぶたにく あかみそ だいずミート とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら		
		春雨サラダ	ハム（ぶた・とり）			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
		㊤しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ			
4	水	ごはん					こめ		648 25.8	763 29.8
		かえりいりこ		かたくちいわし			さとう	ごま あぶら		
		きりぼしだいこん あまずあ 切干大根の甘酢和え			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			
		筑前煮	とりにく		にんじん いんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう	あぶら		
5	木	チーズパン		チーズ			コッペパン		559 24.0	723 31.6
		ロースト大豆のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら		
		カルちゃんスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
6	金	ごはん					こめ		667 25.2	785 28.8
		あじとごぼうのレモン風味	あじ			ごぼう レモンじる	さとう でんぶん	あぶら		
		おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも でんぶん			
9	月	ごはん					こめ		592 20.0	696 22.9
		県産チキンボールの甘酢煮			にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
		（県産チキンボール）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
10	火	小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	もやし きゅうり レモンじる	さとう	あぶら	641 23.7	740 26.2
		ごはん					こめ			
		県産厚焼玉子	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
		きんぴられんこん			いんげん	れんこん	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら あぶら		
11	水	県産みそ汁	けんさんとうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		641 22.9	754 26.3
		ごはん					こめ			
		県産のり佃煮		のりつくだに						
		ゆずきちサラダ	チキンハム		こまつな みずな	キャベツ ゆずきちかじゅう	さとう	あぶら		
12	木	うま煮	とりにく なまあげ		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	585 24.0	719 28.8
		コッペパン					コッペパン			
		県産ハンバーグのケチャップ煮	とりにく ぶたにく			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも			
		ボイルキャベツ				キャベツ				
13	金	県産スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		681 25.4	787 28.7
		ごはん					こめ			
		山口県産餃子のメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	パンこ	あぶら		
		県産トマトスープ	とりにく		トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく		オリーブオイル		
		小野茶ムース		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かとうれんにゅう	ほうれんそうペースト	りよくちゃ	みずあめ	あぶら		

こんだて うら つづ
献立は裏に続きます

＊4～10日 歯と口の健康週間

＊9～13日 地場産給食週間

＊19日 フランス料理

＊27日 鹿児島県郷土料理

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	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	
									小学校	中学校
16	月	コッペパン					コッペパン		613 24.5	750 29.2
		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		
		ナタデココミックス				みかんかん おうとうかん マスカットかじゅう	ナタデココ さとう			
17	火	ごはん					こめ		646 19.0	830 22.5
		春巻	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぷん さとう	あぶら		
		きゅうりの中華漬け				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
		ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	ビーフン			
18	水	わかめごはん（小）		わかめ			こめ		577 25.0	660 28.5
		きつねうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん さとう			
		ピーマンサラダ	まぐろみずに		ピーマン	もやし				
19	木	コッペパン					コッペパン		597 29.1	760 36.6
		チーズソフト		チーズ						
		フレンチサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
		チキンフリカッセ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ マッシュルーム		あぶら バター		
20	金	ごはん					こめ		638 23.7	750 27.1
		韓国風肉じゃが	ぶたにく さつまあげ あかみそ		にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら		
		ひじきのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	キャベツ		たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
23	月	ごはん					こめ		573 20.2	746 25.7
		カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ		
		海藻サラダ	まぐろみずに	かいそうミックス		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		Ⓢジョア（マスカット）		だっしふんにゅう		マスカット				
24	火	ごはん					こめ		687 32.1	810 37.3
		元氣の出るレバー	とりにく とりレバー		にら		さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま		
		団子汁			にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ				
		（ノンフライつくねFeCa）	とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう			
25	水	ごはん					こめ		586 24.5	692 28.6
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう でんぷん			
		即席漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
26	木	ごはん					こめ		536 21.3	657 25.3
		ツナマヨサラダ	まぐろみずに			きゅうり もやし		たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
27	金	さつまいもごはん					こめ さつまいも	ごま	615 23.8	723 27.5
		ひじきとさつま揚げの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら		
		呉汁	とりにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい だいこん しろねぎ	さといも			
30	月	コッペパン（小）					コッペパン		662 27.7	816 33.4
		ミートスパゲッティ	ぶたにく だいずミート		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	スパゲッティ	あぶら		
		豆サラダ	だいず		こまつな	きゅうり		たまごめ 卵抜きマヨネーズ		



よくかむことの効果

咀嚼予防

脳の活性化

消化・吸収を助ける

むし歯予防

よくかむと脳の中の神経細胞が刺激されて、食べ物を消化します。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

6／4～10は、
歯と口の健康週間

おとうりいんえいようし、きゅうしよく、はたらひとき、調理員や栄養士など給食センターで働いている人に聞いてみたいことを募集します。児童・生徒のみならず先生方からも大歓迎です。

質問の回答は食育だよりなどで紹介します。たくさんの応募お待ちしております。

おります！！

6月 給食・食育目標

◎ よくかんで食べよう

