

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「主に体をつくるものになる食品(赤)」です★

日	曜	こんだて めい 献立名	おも な さい りょう 主 材 料						栄養価	
			おも からだ へ 主に体をつくるものになる(赤)		おも からだ ちようし ととの みどり 主に体の調子を整えるものになる(緑)		おも 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		
1	火	ごはん					こめ			
		あじのレモン南蛮	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ レモン	さとう でんぷん	あぶら	667 24.6	822 29.2
		おじゃがもち汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも			
2	水	ごはん					こめ			
		いわしのトマト煮	いわし		トマト	たまねぎ レモン	さとう		619 28.4	749 31.6
		きゅうりと油揚げの酢の物	あぶらあげ	わかめ		きゅうり	さとう			
		なすのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ				
3	木	コッペパン(小)					パン			
		いちごジャム				いちご	さとう みずあめ			
		やさい 野菜サラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	67024 .2	810 28.7
		カラフル ペペロンチーノ	ベーコン		にんじん ピーマン きピーマン	たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブオイル		
4	金	ごはん	インドの料理				こめ			
		アチャール			にんじん	キャベツ レモン	さとう		668 26.1	812 30.1
		バターチキンカレー			とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも バター あぶら カレールウ		
		ヨーグルト				ヨーグルト				
7	月	コッペパン					パン			
		きらきらサラダ		かんてん		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	576 22.4	691 26.5
		あま がわ 天の川スープ	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	ビーフン			
		きらきら餅		かんてん		みかん	さとう			
8	火	ごはん					こめ			
		あつあ 厚揚げのピリ辛みそ炒め	なまあげ ぶたにく あかみそ		にんじん いんげん	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	645 25.2	810 31.9
		ワンタンスープ			にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ		ごまあぶら		
		(ワンタン)	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こむぎこ さとう かたくりこ			
9	水	㊥パリッシュ		かたくちいわし						
		じゅうしい	やきぶた	沖縄の料理	ひじき	にんじん ねぎ	ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	
		ゴーヤのおかか和え			かつおぶし	にがうり	きゅうり とうもろこし	さとう		
		おきなわふう 沖縄風みそ汁	とうふ みそ ハム (とりにく・ぶたにく)			にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	じゃがいも	601 24	730 27.4
10	木	れいとう 冷凍パイン					パイナップル			
		黒糖パン					こくとうパン			
		ボロニアカツ	とりにく				じゃがいも こめこ さ とう でんぷん	あぶら	683 21.6	845 26.1
		おおむぎ なつやさい 大麦と夏野菜のスープ	ベーコン		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ズッキーニ キャベツ	おおむぎ	オリーブオイル		
11	金	手作りマイヤーレモンゼリー				マイヤーレモン	さとう			
		ごはん					こめ			
		あつやきたまご 厚焼玉子	たまご				さとう かたくりこ		605 27.1	734 31.1
		ゆかり和え				もやし キャベツ きゅうり あか しそ				
		とうがんのすまし汁	とりにく とうふ		にんじん	とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが				

☆☆新メニュー
☆☆
岩国市の神東ファーム
のマイヤーレモン果汁を
使います！
食缶まるごとゼリーで
す。

こんだて うら つづ
献立は裏に続きます

日	曜	ごはん 献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー 栄養価	
			主 ^{おも} に体 ^{からだ} をつくるものになる(赤 ^{あか})		主 ^{おも} に体 ^{からだ} の調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} えるものになる(緑 ^{みどり})		主 ^{おも} にエネルギーのもとになる(黄 ^き)		エネルギー (kcal)	小学校 中学校
			1群 ^{ぐん}	2群 ^{ぐん}	3群 ^{ぐん}	4群 ^{ぐん}	5群 ^{ぐん}	6群 ^{ぐん}		
14	月	ごはん					こめ		570 25.5	827 31.7
		ぶたにく 豚肉のキムチ炒め	ぶたにく		にら	キャベツ　にんにく　しょうが　はく さい(キムチ)	さとう	ごまあぶら		
		もやしシャキスープ	とりにく		にんじん　ねぎ	もやし				
		㊥揚げぎょうざ　2ヶ	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	さとう　こむぎこ	あぶら		
15	火	ごはん					こめ		744 31.6	910 37.3
		サーモンフライ	さけ				パンこ　こむぎこ　さ とう	あぶら		
		そくせきづ 即席漬け		くきわかめ		きゅうり　キャベツ	さとう	ごま		
		スタミナ肉じゃが	ぶたにく　さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう　こ んにやく	ごまあぶら		
16	水	ごはん					こめ		760 28.1	899 31.5
		ハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	でんぷん			
		なつやさい 夏野菜のカレー	ぶたにく		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		カレールウ		
		すいか				すいか				
17	木	ミルクパン					ミルクパン		701 32	764 36.2
		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		
		チキンビーンズ	とりにく　だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら		
		㊥ジョアマスカット		だっしふんにゆう		マスカット				
18	金	 しゅう　　ぎょう　　しき 終　　　業　　　式 								



食育だより



7月 給食・食育目標

◎夏を元気に過ごす食事をしよう

水分補給をしよう！

のどが渇いている時は、すでに水分が不足していると言われています。
私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。
水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめに取りましょう。



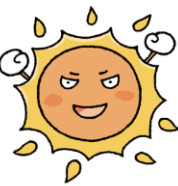
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

☆給食センターへの質問コーナー☆

6月の給食だよりで給食センターへの質問を募集しました。その回答を今月号から少しずつお伝えします！

Q1 なぜ中学校だけつくものがあるのですか？

A1 岩国学校給食センターでは、小学校と中学校の給食を作っています。小学生に比べ中学生に必要なエネルギー量や栄養量が多いのでプラス一品が必要になる場合があるからです。給食には、成長期の皆さんに必要な栄養素が含まれています。自分のために残さず食べて、一生付き合っていく体を作っていきます。

Q2 中学3年生に必要な1食分のごはん（白米）は何gですか？

A2 給食では、白米約220gを一人分として提供しています。身長や普段の運動量によっても変わってくるので220gを目安に食べる量を考えていくとよいです。個別に相談したいといった場合は、学校を通して栄養教諭や学校栄養職員に相談してください。