



令和8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となる食品(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のとなる(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		
1	月	コッペパン						パン				
		ラビオリミートソース (ラビオリ)	ぶたにく とりにく ぶたにく		にんじん グリンピース トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム			あぶら	587	718	
		ごまじゃこサラダ		しらすぼし	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	さとう	ごま ごまあぶら	24.4	28.8	
2	火	ごはん						こめ				
		まーぼー豆腐	とうふ ぶたにく だいず あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	646	793		
		はるさめサラダ	チキン&ポークハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	25.3	31.0		
		【中】しゅうまい	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ					
3	水	ごはん						こめ				
		あじとごぼうのマイヤーレモンふうみ	あじ			ごぼう マイヤーレモン	さとう でんぷん	あぶら	648	763		
		かぼちゃだんごじる (かぼちゃだんご)	とうふ あぶらあげ おぎみそ		にんじん ねぎ かぼちゃ	だいこん たまねぎ	じゃがいも でんぷん			24.2	27.6	
*4	木	コッペパン						パン				
		いちごジャム				いちご	みずあめ さとう			581	704	
		ロースたけのこのサラダ	だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	23.5	27.7		
		カルちゃんスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら				
5	金	ごはん						こめ				
		かみカリッシュ		いりこ			さとう	あぶら ごま	630	741		
		きりぼしだいこんのあまぎあえ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			23.8	27.5	
*8	月	ごはん						こめ				
		県産チキンボールのあまぎあえ (チキンボール)	とりにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	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	596	699		
		こまつなサラダ	まぐろみずに		こまつな	もやし きゅうり レモン	パンこ さとう			20.0	23.1	
9	火	ごはん						こめ				
		県産たまごやき	たまご				さとう			644	743	
		きんぴられんこん	だいず		さやいんげん	れんこん	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	23.4	25.9		
		けんさんみそしる	とうふ あぶらあげ おぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
10	水	ごはん						こめ				
		県産のりのつくだに		のり			みずあめ さとう			618	725	
		ゆずきちサラダ	チキンハム		こまつな	きゅうり キャベツ ゆずきち	さとう	あぶら	21.6	24.5		
		おおひら	とりにく なまあげ こうや豆腐		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	こんにやく さとも さとう	あぶら				
11	木	コッペパン						パン				
		県産ハンバーグのケチャップに	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう			608	721	
		ボイルキャベツ				キャベツ	じゃがいも			27.3	31.4	
12	金	ごはん						こめ				
		県産ぎょうざメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	パンこ	あぶら	635	719		
		県産トマトスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく		オリーブオイル	24.7	27.1		
		マイヤーレモンゼリー				マイヤーレモン かじゅう	さとう					
*15	月	コッペパン						パン				
		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	マッシュルーム たまねぎ にんにく		オリーブオイル バター あぶら	622	745		
		ポトフ	とりにく ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	あぶら	27.0	31.1		

献立は裏に続きます

*4日~10日 歯と口の健康週間

*8日~12日 地場産給食週間

*15日 フランスの料理

日	曜	献立名 こんだてめい けんりつな	主 な 材 料						栄養価	
			主 ^{おも} に体をつくるものとなる(赤)		主 ^{おも} に体の調子を整えるものとなる(緑)		主 ^{おも} 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	小学校	中学校
*16	火	ごはん いわしのうめに そくせくづけ とうふのみそしる	いわし とうふ おぎみそ	くきわかめ わかめ	にんじん ねぎ	うめ きゅうり キャベツ たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ さとう だんぷん さとう		585 23.8	670 26.2
17	水	わかめごはん(減) きつねうどん ピーマンサラダ	わかめ あぶらあげ とりにく まぐろみずに		にんじん ねぎ ほうれんそう ピーマン	はくさい たまねぎ もやし	こめ さとう うどん さとう フレンチドレッシング		581 23.7	664 26.8
18	木	コッペパン ポークビーンズ ナタデココミックス	ぶたにく だいず		にんじん たまねぎ みかんかん おうとう ナタデココ マスカットゼリー		パン じゃがいも さとう あぶら		601 23.9	736 28.6
19	金	ごはん はるまき きゅうりのちゅうかづけ ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こめ こむぎこ はるさめ だんぷん さとう こめこ さとう たまねぎ キャベツ ほしいたけ	あぶら ごま ごまあぶら	672 20.1	805 22.9	
*22	月	ごはん ひらつくね うめかつおあえ とうがんじる	とりにく ぶたにく げんまい とりにく かつおぶし とりにく とうふ		にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり うめ とうがん たまねぎ しょうが	こめ パンこでんぷん さとう さとう		625 28.5	712 31.6	
23	火	ごはん カレー かいそうサラダ 【中】ヨーグルト	とりにく まぐろみずに	かいそう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	あぶら カレールウ 22.6	745 28	
24	水	シンガポールチキンライス レモンサラダ フォーガー	とりにく とりにく ぶたにく		しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マイヤーレモン チンゲンサイ たまねぎ はくさい もやし きくらげ	こめ さとう フォー	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	541 21.9	620 24.6	
25	木	コッペパン ツナマヨサラダ キャベツとベーコンのスープ	まぐろみずに ベーコン なまあげ		にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	たまごめ 卵抜きマヨネーズ あぶら	555 22.4	681 26.5	
26	金	ごはん げんきのでるレバー とりつくねだんごじる (とりつくね) オレンジ	とりにく とりレバー とりにく		にら にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ほしいたけ たまねぎ オレンジ	こめ さとう だんぷん こむぎこ さとう だんぷん さとう	あぶら ごま	672 30.8	794 35.6	
29	月	コッペパン(小) スパゲッティナポリタン ひじきのサラダ	ぶたにく ウインナー だいず	ひじき	にんじん ピーマントマト にんじん キャベツ	パン たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが さとう	スパゲッティ さとう オリーブオイル たまごめ 卵抜きマヨネーズ ごま	634 23.9	781 29	
*30	火	キムタクごはん こまつなのごまあえ すいとんいりぐたくさんみそしる	ぶたにく ちくわ とうふ おぎみそ		こまつな にんじん にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	こめ さとう すいとん じゃがいも	ごまあぶら ごま	560 21.9	667 25.1	

6月 給食・食育目標

◎ よくかんで食べよう

*16日 入梅

*22日 夏至(冬瓜)

*30日 長野県の郷土料理



よくかむことの効果



肥満予防



脳の活性化



消化・吸収を助ける



むし歯予防



今年度の給食が始まって2ヶ月が経ちました。岩国給食センターの給食はいかがですか?職員一同、おいしい給食を届けるために日々頑張っています!給食には成長期のみなさんに必要な栄養素がたくさん入っています。残さず食べて元気で丈夫な体を作りましょう!

