

令和6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
1	金	ごはん					こめ		609 26.8	791 33.2
		八宝菜	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほうさい しいたけ たけのこ	でんぶん	あぶら		
		中華和え	ハム		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
		しゅうまい【(小)1個(中)2個】	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 みずあめ			
5	火	ごはん					こめ		669 23.1	852 27.4
		レバー入りハヤシライス	ぎゅうにく ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく	じゃがいも	あぶら		
		(ハヤシルウ)	ぶたにく		トマト		こむぎこ さとう でんぶん			
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		卵抜きマヨネーズ ごま		
		⓪ジョア		だっしふんにゅう			さとう			
6	水	たきこみごはん	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	690 28.0	809 32.4
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ	さとう でんぶん	あぶら		
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	マカロニ			
7	木	コッペパン (小)					コッペパン		736 26.9	917 32.3
		マーシャルピーンズ	だいず	にゅう			さとう ココア			
		きのこの豆乳クリームスパゲティ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ	シチュールウ		
		レモンサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう			
8	金	ごはん					こめ		617 26.8	797 33.4
		ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら		
		【(小)1個(中)2個】								
		かみかみきんぴら	ぶたにく するめ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま		
11	月	けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん	さといも		667 29.8	805 33.4
		ごはん					こめ			
		さばの塩焼き	さば							
		即席漬け		くきわかめ	こまつな	キャベツ		ごま		
12	火	おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	こんにゃく さといも さとう	あぶら	603 29.2	750 34.3
		ごはん					こめ			
		くじらの竜田揚げ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら		
		磯香和え		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま		
13	水	豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 団のきたけ			560 24.3	725 28.6
		ごはん (小)					こめ			
		五目うどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	うどん			
		白菜のおかか和え	かつおぶし	しらすぼし	にんじん	ほうさい				
14	木	⓪山口県産のり佃煮		のり			さとう みずあめ		678 29.0	801 33.1
		コッペパン					コッペパン			
		県産ボンカンジャム				ぼんかん	さとう みずあめ			
		県産チキンカツ	とりにく だいず				でんぶん パンこ みずあめ	あぶら		
15	金	県産ひじきと小松菜のサラダ	とりにく	ひじき	こまつな	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	647 21.4	812 25.2
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ				
		ごはん					こめ			
		岩国れんこんカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ れんこん 団にく しょうが		カレールウ あぶら		
18	月	小松菜とツナのマヨサラダ	まぐろみずに		こまつな	キャベツ		卵抜きマヨネーズ	667 22.5	814 26.7
		県産みかんゼリー				みかん	さとう			
		コッペパン					コッペパン			
		豆乳コーンコロッケ	とうにゅう			とうもろこし	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
19	火	ごぼうサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう きゅうり	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ	621 26.3	771 31.2
		野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
		ごはん					こめ			
		高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		
20	水	切千大根の甘酢和え		しらすぼし	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま	592 26.0	741 31.1
		ごはん					こめ			
		いわしの梅煮	いわし			うめしそ	さとう でんぶん			
		のりごま和え		のり	こまつな	もやし	にんじん	ごま ごまあぶら		
		みそ汁	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			

献立は裏に続きます *6日 瀬中職場体験生徒が考えた献立「パワーみなぎり心もあたたまる給食」 *8日 かみかみ献立 *11～15日 地場産週間

*25日 新潟県の郷土料理 *27日 川下中 1年1組2班が考えた献立「旬で力いっぱい給食」

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)
21	木	ライ麦パン					ライむぎパン			
		チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら		
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ	じゃがいも		686	829
		（ラビオリ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		30.0	35.2
		㊥ヨーグルト		ヨーグルト						
22	金	わかめごはん		わかめ			こめ			
		卵とほうれん草のごま和え	たまご		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	561	801
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん	さとう	あぶら	24.9	33.8
		㊥キャベツ入り平つくね	とりにく ぶたにく かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう			
25	＊月	ごはん					こめ			
		さばの照焼	さば							
		おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	はくさい			631	791
		のっぺ	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	ざいとも こんにやく		32.2	38.4
		（かまぼこ）	たい あじ たら				でんぶん さとう			
26	火	ごはん					こめ			
		チャプチェ	ぶたにく だいず ミート		にんじん にら	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら		
		ぎょうざスープ			にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ もやし		ごまあぶら	597	816
		（水餃子）	ぶたにく とりにく		ねぎ	キャベツ しょうが	こむぎこ		21.5	28.2
		㊥1食チーズ		チーズ						
27	水	ごはん					こめ			
		鮭とれんこんの照焼風	さけ			れんこん	さとう でんぶん	ごま あぶら		
		塩昆布の無限キャベツ		こんぶ		キャベツ			590	740
		小松菜のふわ玉スープ	たまご とうふ		にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ	でんぶん		28.7	34.3
28	木	コッペパン					コッペパン			
		豆腐ハンバーグのケチャップソース	とうふ だいず とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん			
		かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム		シチュールウ	679	821
		みかん				みかん			25.7	30.6
29	金	鶏ごぼうごはん	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら		
		白身魚フライ	ほき				こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	698	832
		団子汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	しらたま ざいとも こんにやく		28.6	33.5



食育

だより

1月 給食・食育目標

◎ 和食のよさを知ろう

和食はユネスコ無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。
近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。
給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食で栄養バランスを



「川下中職場体験」

9月11日・12日の2日間、2年生4名が給食センターに職場体験にやって来てくれました！！

とってもリラックスした様子でやってきてくれた4人。
実は、4人とも第一希望に給食センターを選んできてくれていました。川下中学校の2年生は、給食に興味関心の高い学年で、おかわりに何人も並んだり、給食の感想を積極的に伝えに来てくれます。
1日目の感想は、『仕事をなめていた・・・』ということで給食センターの仕事の大変さに打ちのめされていました。2日目は、仕事の流れや要領を得たようで、積極的に調理員さんに次にする仕事を聞いたり、自分から動いたりする姿が見えとても成長を感じました。
そんな4人が一番心に残っていたのは、残食の量。自分たちの学年は、すべて食べているのに他の学校では、こんなにもあるのかと衝撃をうけていました。そして、この現実を川下中の生徒に伝えたい！と意気込んでいました。
残暑が厳しく高温多湿の調理場内での仕事は、とてもきつかったと思います。この現実を身をもって体験した4人は、給食に関わってくださるすべての方々への感謝の気持ちがさらに強まったのではないかと思います。給食センターの調理員さんの仲間入りをした4人が川下中で給食センターについて、たくさんの人に発信してくれることを期待しています。



栄養教諭の給食っていいね！

