

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	小学校	中学校	
1	火	ごはん					こめ			651 22.4	799 27.9
		鶏肉ときのこのカレー	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	じゃがいも	カレールウ あぶら			
		6品目とれるれんこんサラダ		ひじき	にんじん えだまめ	れんこん どうもろこし わさび	さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ			
		Ⓢヨーグルト		ヨーグルト							
2	水	ごはん				こめ			582 24.5	727 29.2	
		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	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら			
		Caたっぷり和え		ひじき しらすぼし	こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
3	木	コッペパン					コッペパン		636 26.0	769 31.0	
		ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	さとう てんぷん じゃがいも	あぶら			
		(デミグラスソース)	ぎゅうにく ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら			
		ラビオリトマトスープ (ラビオリ)	ベーコン とりにく ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ					
4	金	秋の香りごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう ぶなしめじ	こめ さとう	あぶら くり	662 26.2	764 29.9	
		ひじきのサラダ	だいず	ひじき		キャベツ どうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ			
		相性汁	ベーコン とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
*7	月	ごはん					こめ		661 28.5	791 32.0	
		さんまの塩焼き	さんま								
		大根の酢の物		しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	ごま			
		味噌汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも				
8	火	ごはん					こめ		595 26.1	770 32.7	
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいずミート あかみそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら			
		小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな	きゅうり レモン	さとう	あぶら			
		Ⓢジョア(マスカット)		だっしふんにゅう		マスカット	さとう				
9	水	ごはん					こめ		640 29.5	790 34.5	
		チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん	てんぷん さとう	あぶら			
		まごわやさしい汁	とうふ ちくわ むぎみそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	じゃがいも	ごま			
		みかん				みかん					
*10	木	コッペパン					コッペパン		599 24.4	724 29.0	
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう みずあめ				
		ブロッコリーサラダ	とりにく		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ			
		レバー入り肉団子のスープ (レバー入り肉団子)	とりにく ぶたにく とりレバー		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	はるさめ てんぷん パンこ さとう	あぶら			
11	金	なめし(小)	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう		656 26.7	743 30.0	
		かやくうどん	とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん				
		小松菜のソテー	ぶたにく		にんじん こまつな	どうもろこし					
		小野茶ムース		にゅう	ほうれんそう りょくちや		みずあめ	あぶら			
15	火	ごはん					こめ		675 29.1	762 31.4	
		さばの照焼	さば								
		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 ほししいたけ	さとう さといも こんにゃく	あぶら			
		りんご				りんご					
16	水	ごはん					こめ		633 27.2	787 32.1	
		厚揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが はくさい たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら			
		りゃんばん	ロースハム		にんじん	きゅうり もやし どうもろこし	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			
*17	木	コッペパン					コッペパン		658 26.1	802 30.9	
		フィッシュ&れんこんチップ	ホキ			れんこん	こめこ こむぎこ てんぷん	あぶら			
		ボイルブロッコリー			ブロッコリー						
		マリガトニスー	ベーコン だいず		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	あぶら			
18	金	ごはん					こめ		616 25.9	766 30.7	
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく		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			
		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 てんぷん	ごま			

献立は裏に続きます *7日 まごわやさしい献立 *10日 目の愛護デー献立 *17日 イギリスの料理 *21日 愛知県の郷土料理 *31日 ハロウィン献立

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
* 21 月	ごはん					こめ			
	味噌おでん	とりにく うずらたまご なまあげ ちくわ あかみそ しろみそ			だいこん	さといも こんにやく さとう		628 30.2	778 35.7
	切干大根の甘酢和え		しらすぼし	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま		
22 火	ごはん					こめ			
	チンジャオロース (オイスターソース)	ぎゅうにく オイスターエキス あさりエキス		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	でんぷん さとう でんぷん さとう	あぶら	543 26.3	791 33.1
	中華スープ ④揚げ餃子2個	とうふ とりにく ぶたにく		にんじん こまつな にら	たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
23 水	ごはん					こめ			
	いわしの梅煮	いわし			しそ うめ	さとう でんぷん		616 28.7	774 34.3
	ひじきと大豆の炒め煮 里芋の味噌汁	さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ むぎみそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ	さとう さといも	あぶら ごま		
24 木	コッペパン(小)					コッペパン			
	焼きそば風スパゲティ (お好みソース)	ぶたにく ちくわ 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 もやし たまねぎ もも りんご	スパゲティ さとう	あぶら	632 27.7	760 33.2
	豆ツナサラダ	だいず まぐろみずに		こまつな	きゅうり		卵抜きマヨネーズ		
25 金	ごはん					こめ			
	大根のそぼろ煮 ちくわのゴマネーズ和え	とりにく なまあげ だいずミート ちくわ まぐろみずに		にんじん にんじん	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	こんにやく さとう	ごま 卵抜きマヨネーズ	587 23.3	733 27.6
	コッペパン					コッペパン			
28 月	ごはん					こめ			
	ミートボールのトマト煮 小松菜と鶏のサラダ	ミートボール (とりにく ぶたにく) とりにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ ぶなしめじ もやし	じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 25.5	780 33.1
	④食チーズ		チーズ						
29 火	ごはん					こめ			
	ビビンバの具 春雨サラダ	ぎゅうにく あかみそ チキンハム		にんじん ほうれんそう	にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら ごま 卵抜きマヨネーズ	634 21.8	780 25.7
	フルーツ杏仁風プリン		とうにゅう		もも あんずりんご	みずあめ さとう			
30 水	ごはん					こめ			
	あじフライ のりごま和え	あじ のり		にんじん こまつな	もやし	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	676 32.3	805 36.0
	豚汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょう が	さといも こんにやく			
* 31 木	キャラメルパン					キャラメルパン			
	マカロニサラダ かぼちゃスープ			にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ	卵抜きマヨネーズ	653 25.1	806 29.9

食育だより 10月

10月 給食・食育目標

◎食べ物の働きについて知ろう

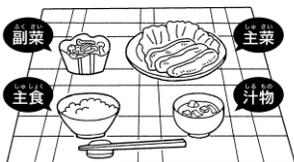


6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆、大豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無糖質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・大豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

10月10日「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」にちなんで献立になっています。ブロッコリーに含まれる「βカロテン」、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」、レバーに含まれる「ビタミンA」はそれぞれ、目の粘膜の維持や目の疲労回復、ドライアイの予防といった効果が期待できます。

10月7日「まごわやさしい」献立

10月7日のまごわやさしい献立とは、
 「ま」…豆類 「ご」…ごまなどの種実類
 「わ」…わかめなどの海藻類 「や」…野菜
 「さ」…魚介類 「し」…しいたけなどのきのこ類
 「い」…芋類 を使用した献立です。
 「まごわやさしい」の食品を使用することでバランスの良い食事をとることが可能です。
 9日には、汁物1品に「まごわやさしい」を取り入れています。
 実は、7日以外にも「まごわやさしい」が揃っている献立の日があります。探してみましょう。

給食パンアレンジメニュー

給食のパンが食べづらい…そう思った経験はありませんか？

少しでも美味しく・楽しく給食を食べることができるよう、10月の献立を使ってパンのアレンジメニューを紹介します！！



10月3日 ～きのこソースハンバーガー～

「コッペパン」に、「ハンバーグのきのこソース」をはさんで食べる。

10月10日 ～ブルーベリージャムパン、ブロッコリーサラダパン～

「コッペパン」に「ブルーベリージャム」を塗って食べる。

「コッペパン」に「ブロッコリーサラダ」をはさんで食べる。

10月17日 ～フィッシュバーガー～

「コッペパン」に「フィッシュ&れんこんチップ」と「ポイルブロッコリー」をはさんで食べる。

10月24日 ～焼きそばパン、豆ツナパン～

「コッペパン」に「焼きそば風スパゲティ」をはさんで食べる。

「コッペパン」に「豆ツナサラダ」をはさんで食べる。



はさんで食べたり、つけて食べたりと工夫することで普段は食べづらいパンもペロっと食べることができます。はさむ物もメインのおかずだったり、サラダだったり変化を持たせることで日々の給食が楽しく新鮮なものになるかと思えます。これをはさむと美味しかったよ！という友達や先生との会話のネタにもなるのではないのでしょうか。給食パンアレンジで新しい発見があればシェアしてみよう！