令和7年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター

10月

※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 主に体をつくるもとになる(赤) 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる(緑) 3群	4群	主にエネルギーのもとになる(黄) 5群	6群	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
1	水	ごはん					こめ		675 27.4	788 32.1
		酢豚	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら		
		中華スープ	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ		ごまあぶら		
2	木	コッペパン(小)					コッペパン		676 29.4	821 34.9
		焼きそば風スパゲティ	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし	スパゲッティ	あぶら		
		(お好みソース)	オイスターエキス だいず とりにくエキス ぶたエキス	こんぶ	トマト	デーツ たまねぎ しいたけ もも りんご	さとう			
		ツナサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
3	金	ごはん					こめ		626 26.3	727 30.4
		いわしの梅者	いわし			うめ	さとう でんぷん			
		ひじきと大豆の炒め煮	だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら		
		みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
6	月	コッペパン					コッペパン		650 26.2	791 31.2
		豆腐ハンバーグのきのこソース				しめじ えのきたけ たまねぎ	さとう	あぶら		
		(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら		
		(豆腐ハンバーグ)	とうふ ぶたにく とりにく だいず				でんぷん さとう			
		ラビオリスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ				
		(ラビオリ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう			
7	火	秋の香りごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ	こめ さとう	くり あぶら	748 28.2	846 31.9
		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	卵抜きマヨネーズ ごま		
		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			
		おはぎ	あずき				こめ さとう			
*8	水	ごはん					こめ		603 25.5	695 29.1
		らっきょうのピリ辛そぼろ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ らっきょ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		
		芋こん鍋	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ	さとう さといも こんにゃく			
*9	木	コッペパン					コッペパン		598 22.7	724 27
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	みずあめ さとう			
		ひじきのサラダ	まぐろみずに	ひじき		きゅうり キャベツ		ごま 卵抜きマヨネーズ		
		レバー入り肉団子のスープ			にんじん チンゲンさい	はくさい たけのこ しいたけ	はるさめ			
		(レバー入り肉団子)	とりにく とりレバー ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう パンこ でんぷん	あぶら		
*10	金	ごはん					こめ		767 27	875 30.7
		さんまのしょうが者	さんま			しょうが	さとう でんぷん			
		大根の酢の物		しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	ごま		
		さといものみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも			
		お月見団子					じょうしんこ さとう でんぷん			
14	火	麦ごはん					こめ むぎ		708 28.3	821 32.7
		きのこの和風カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ あぶら		
		ローストと大豆のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし マイヤーレモン	さとう	あぶら		
		㊥ジョア		だっしふんにゅう						
*15	水	ごはん					こめ		601 22.2	693 25.4
		はすの三杯	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま		
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん	さとう	あぶら		
*16	木	ライ麦パン					ライむぎパン		693 29.4	839 35
		フィッシュ&チップス					じゃがいも			
		(ホキフライ)	ほき				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
		スコッチブロス	とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリ	おおむぎ	オリーブオイル		
17	金	ごはん					こめ		604 26.5	697 30.4
		おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ				
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		

献立は裏に続きます

*8日鳥取市姉妹都市提携30周年記念献立 *9日の愛護デー *10日お月見献立 *15日山口県の郷土料理 *16日イギリスの料理 *22日岩国の郷土料理 *29日愛知県の郷土料理 *31日ハロウィーン

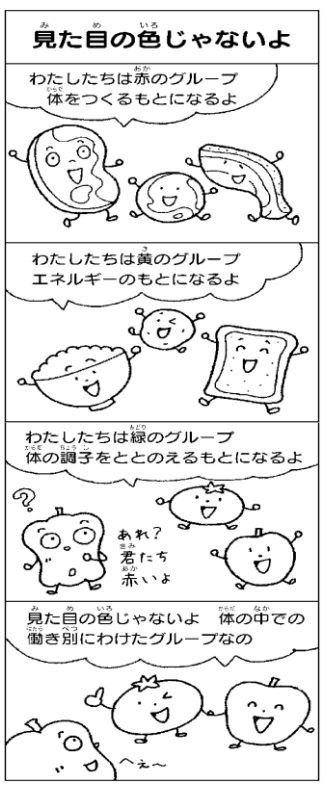
		献立名	主な材料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
20	月	コッペパン					コッペパン		630 26.9	769 32
		れんこんサラダ	ロースハム		にんじん	れんこん		卵抜きマヨネーズ ごま		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
21	火	ごはん					こめ		659 24.5	752 28.1
		ビビンバの具	ぶたにく たまご あかみそ		ほうれんそう にんじん	にんにく	さとう	ごま あぶら		
		春雨サラダ	チキンハム			きゅうり キャベツ	さとう はるさめ	ごまあぶら		
		フルーツ杏仁プリン	とうにゅう			もも あんず りんご	みずあめ さとう			
＊ 22	水	ごはん					こめ		686 27.9	807 32.5
		さばの照焼き	さば				さとう			
		大平	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	さといも さとう こんにゃく	あぶら		
		りんご				りんご				
23	木	コッペパン					コッペパン		591 21.7	753 27.9
		ミートボールのデミグラスソース煮			にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら		
		(ミートボール)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぷん			
		(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら		
		ささみと小松菜のサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま あぶら		
		㊍ソフトチーズ		チーズ						
24	金	ごはん					こめ		659 27.7	762 31.7
		鮭フライ	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら		
		のりごま和え		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま ごまあぶら		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが	こんにゃく さといも			
27	月	(小)チャーハン	ぶたにく たまご		にんじん	しろねぎ にんにく しょうが	こめ	ごまあぶら	755 31.6	825 35
		皿うどん	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ	かたくりこ さらうどんめん	あぶら		
		㊍しゅうまい2ヶ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう			
28	火	ごはん					こめ		653 28	748 31.8
		マイヤーレモン風味の チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん えだまめ マイヤーレモン	かたくりこ さとう	あぶら		
		まごわやさしい汁	とうふ ちくわ 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				
＊ 29	水	(小)菜めし	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう		598 25.1	713 29
		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		
		みそ煮込みうどん	とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ		にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ	さとう うどん			
30	木	コッペパン					コッペパン		625 23.7	766 28.5
		マカロニサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし	マカロニ	卵抜きマヨネーズ		
		ポトフ	ウインナー ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも			
＊ 31	金	ピラフ	ベーコン		にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	こめ	バター	655 21.4	757 24.3
		ブロッコリーのサラダ	ロースハム		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		
		かぼちゃの豆乳スープ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		シチュールウ		

食育だより

10月 給食・食育目標

◎ 食べ物の働きについて知ろう

知っていますか？ 五大栄養素の働き



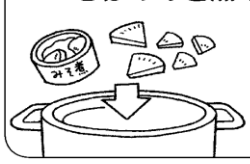
ちょい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん＋野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

小学生で 学習する赤・黄・緑の分け方は、大人になって食事作りで役立つ考え方です。普段の食事でも3つのグループの食品がそろっているかどうか考えることが自分の食事を見直すきっかけにもなります。

給食はどうなっているか献立表を 確認してみましょう！