

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「主に体をつくるもとになる食品(赤)」です★

日	曜	こんだて めい 献立名	おも 主 な ざい 材 りょう 料						栄養価	
			おも からだ 主に体をつくるもとになる(赤) あか		おも からだ 主に体の調子を整えるもとになる(緑) みどり		おも 主にエネルギーのもとになる(黄) き		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校	中学校
4	火	ごはん					こめ			
		ちくげんに 筑前煮	とりにく		にんじん いんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう	あぶら	584 20.0	673 22.4
		ほうれん ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
5	水	ごはん					こめ			
		ルーローハンの 具	ぶたにく うずらたまご		こまつな	たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごあまふら オイスターソース	594 24.7	735 29.3
		フォーガー	とりにく		ちんげんさい	もやし はくさい たまねぎ しょうが	フォー	ごまあぶら		
		㊥ぎょうざ(1個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら		
6	木	コッペパン					パン			
		たらのクリーム 煮	たら しろはなまめペースト	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも	シチュールウ あぶら	657 25.2	796 30.2
		いやくに 岩国れんこんのサラダ	ロースハム			れんこん だいこん		ごま マヨネーズ(卵抜き)		
		とうにゅう 豆乳パンナコッタいちご	とうにゅう			いちごかじゅう	さとう みずあめ でんぶん	あぶら		
7	金	ごはん					こめ			
		ししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら	639 25.2	729 28.1
		かみかみきんぴら	するめ ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら		
		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			
10	月	ごはん					こめ			
		チキンチキンれんこん	とりにく			れんこん	でんぶん さとう	あぶら	673 26.7	773 30.5
		ふるさと 汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	きんたいはくさい だいこん	さつまいも			
		マイヤーレモンゼリー				マイヤーレモンかじゅう	さとう			
11	火	ごはん					こめ			
		けんさんかみ 県産神カミッシュ		いりこ			さとう	あぶら ごま	619 26.3	713 30.4
		けんさん 県産ほうれん草の酢の物			ほうれんそう	キャベツ	さとう			
		おおひら	とりにく なまあげ こおりどうふ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう	あぶら		
12	水	ごはん(小)					こめ			
		けんさん つくだに 県産のり佃煮		のりつくだに					549 21.5	710 25.4
		ごちく 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	うどん			
		きんたいはくさい 錦帯白菜のおかか和え		しらすばし かつおぶし	にんじん	きんたいはくさい				
13	木	コッペパン					パン			
		けんさん 県産チキンカツ	とりにく				でんぶん パンこ	あぶら	645 27.1	785 32.2
		けんさん 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		
		ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		あぶら		
14	金	ごはん					こめ			
		いやくに 岩国れんこんカレー	とりにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ れんこん しょうが にんにく		カレールウ あぶら	657 24.3	754 27.4
		はなっこりーとツナのマヨサラダ	まぐろツナ		はなっこりー	キャベツ		マヨネーズ(卵抜き)		

こんだて うら つづ
献立は裏に続きます

★5日(水) 台湾の料理

★6日(木) 川下中1年3組が考えた献立

★7日(金) いい歯の日

★10日～14日 地場産給食週間

★10日(月) ふるさと給食

★11日(火) 山口県郷土料理の日

★18日(火) 中国の料理

★19日(水) 川下中1年1組の考えた献立

★25日(火) 和食の日

★26日(水) 青森県の郷土料理

日	曜	献立名 こんだてめい 献立名	主 な 材 料 おも な ざい りょう						えいようか 栄養価	
			おも からだ 主に体をつくるもとになる(赤)		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるもとになる(緑)		おも 主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー (kcal)	
			1群 ぐん	2群 ぐん	3群 ぐん	4群 ぐん	5群 ぐん	6群 ぐん	小学校 しょうがっこう	中学校 ちゅうがっこう
17	月	コッペパン					パン			
		とうにゅう 豆乳コーンコロッケ	とうにゅう だいず			とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		はなやさい 花野菜サラダ	ハム(ぶた・とり)		ブロッコリー	カリフラワー マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら	616 24.0	756 28.4
		カルちゃんスープ (ノンフライつくね)		ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう でんぶん			
18	火	ごはん					こめ			
		はっほうさい 八宝菜	ぶたにく いか		にんじん	たまねぎ はくさい きぬさや ほししいたけ たけのこ	でんぶん	ごまあぶら	596 25.4	688 28.9
		ちゅうかあ 中華和え	ハム(ぶた・とり)		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
19	水	ごはん					こめ			
		おでん	とりにく なまあげ うず らたまご			だいこん	さといも こんにやく さとう			
		やさい (野菜ミックスボール)	エソ		にんじん ほうれんそう	とうもろこし	でんぶん さとう	あぶら	620 27.7	715 32.1
20	木	こまつな 小松菜のツナ和え	まぐろツナ		こまつな	もやし	さとう			
		コッペパン(小)					パン			
		きのこのクリームスパゲッティ	とりにく	ぎゅうにゅう	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	スパゲッティ	シチュールウ あぶら	634 27.5	782 33.0
21	金	マイヤーレモンサラダ	ハム(ぶた・とり)		にんじん	キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう	あぶら		
		ごはん					こめ			
		いわしの甘露煮	いわし				さとう でんぶん			
25	火	ごま酢和え		ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	ごま	627 23.2	729 26.7
		かぼちゃ 南瓜ボールのみそ汁	とうふ みそ		にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ エリンギ	でんぶん			
		ごはん					こめ			
26	水	さけ や づ 鮭の焼き漬け	さけ				さとう		594 26.7	685 31.2
		しおこんぶあ 塩昆布和え		こんぶ		キャベツ きゅうり				
		あきやさい 秋野菜のみそ汁	なまあげ みそ		ねぎ	だいこん はくさい しめじ	さつまいも			
27	木	ごはん					こめ			
		とわだ 十和田バラ焼き風	ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	あぶら	619 25.6	714 29.3
		せんべい汁 (かやきせんべい)	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう しめじ しろねぎ	こんにやく こむぎこ			
28	金	コッペパン					パン			
		チリコンカン	ぶたひきにく だいず だいずミート		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	640 26.9	829 34.4
		かぼちゃ 南瓜のポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	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		
28	金	㊤ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					こめ			
		チャプチェ	ぶたひきにく だいずミート		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら		
		ぎょうざ 餃子スープ			にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし		ごまあぶら	678 24.4	781 27.5
		(すいぎょうざ)	ぶたにく とりにく だいず		ねぎ	キャベツ しょうが	こむぎこ	あぶら		
		いっしょく 一食チーズ		チーズ						



11月

給食・食育目標

◎ 和食の良さを知ろう

食育

だより



★給食センターへの質問コーナー★

Q1. カルちゃんスープはどうして「カルちゃん」っていう名前なんですか？

「カルちゃん」という名前は「カルシウム」が由来となっています。カルシウムをカルちゃんと親しみを込めて呼んでいます。カルちゃんスープにはカルシウムを多く含む食品である牛乳や小松菜が入っています。お隣、広島県ではカルシウムがたくさん入った「カルちゃんサラダ」も提供されているそうです。みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたっぷり入っている献立に「カルちゃん」の名前がつけられています。

給食では毎日、牛乳がついていますね。しかし、牛乳だけでは必要なカルシウム量を満たすことができません。そのため、給食ではカルシウムが多い食材を使うように工夫しています。ぜひ給食の中からカルちゃんを見つけてみましょう。

