

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) 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	水	たこめし	たこ あぶらあげ		にんじん	ごぼう しょうが	こめ さとう		679 30.3	731 34
		あじのマイヤーレモンなんばん	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ マイヤーレモン	かたくりこ さとう	あぶら		
		おじゃがもちじる	とうふ あぶらあげ おぎみそ		ねぎ	だいこん たまねぎ	じゃがいも でんぶん			
＊2	木	コッペパン					パン		616 25.1	743 29.8
		チリコンカン	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら		
		モロヘイヤスープ	ベーコン		モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし				
3	金	おぎごはん					こめ おぎ		595 26.3	690 30.5
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぶん			
		きゅうりとあぶら	あぶらあげ	わかめ		きゅうり	さとう			
		あげのすのもの								
		さわにわん	ぶたにく	こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ しょうが				
6	月	コッペパン					パン		570 21.4	699 25.3
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ	たまごめ 卵抜きマヨネーズ		
		レタスとたまごのスープ	ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ レタス	じゃがいも かたくりこ			
＊7	火	ちらしずし			にんじん	ほししいたけ かんぴょう れんこん たけのこ	こめ さとう		655 24.4	747 26.9
		ほきのてんぷら	ほき				こむぎこ でんぶん	あぶら		
		たなばたじる	かまぼこ あぶらあげ		にんじん おくら	たまねぎ なす ほししいたけ	ビーフン			
		たなばたゼリー				パインかじゅう	さとう みずあめ			
8	水	ごはん					こめ		659 27.9	741 30.3
		さばのみそに	さば みそ				さとう			
		ひじきとじゃがいも	ちくわ	ひじき	にんじん	さやいんげん	じゃがいも さとう	あぶら		
		のにももの								
		なすのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ				
9	木	コッペパン					パン		601 21.8	739 26.1
		ボロニアカツ	とりにく				じゃがいも こめこ でんぶん さとう	あぶら		
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		おおむぎと	ベーコン		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ブツキーニ	おおむぎ	オリーブオイル		
		なつやさいのスープ								
10	金	クファージュシー	ぶたにく かまぼこ	こんぶ		ほししいたけ	こめ	あぶら	530 24	603 27.2
		にんじんしりしり	まぐろみずに たまご		にんじん		さとう	ごまあぶら ごま		
		おきなわふうみそしる	とうふ みそ チキンポークハム		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	じゃがいも			

献立は裏に続きます

＊1日 半夏生献立

＊2日 メキシコの献立

＊7日 七夕献立

＊10日 宜野湾市姉妹提携記念献立

日	曜	献立名	主 な 材 料						栄養価	
			主に体をつくるものになる（赤）		主に体の調子を整えるものになる（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
13	月	むぎごはん					こめ むぎ		621 25	715 28.7
		こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		
		スタミナにくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら		
14	火	ごはん					こめ		689 27.4	769 30.2
		ユーリンチー	とりにく			しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうがん		ごまあぶら		
15	水	むぎごはん					こめ おおむぎ		629 21.2	717 23.7
		なつやさいのカレー	ぶたにく		にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす どうもろこし にんにく しょうが		カレールウ あぶら		
		すいか				すいか				
16	木	コッペパン (小)					パン		597 21.2	744 26.1
		やさいサラダ	まぐろみずに		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
		トマトリゾット	ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ おおむぎ	バター オリーブオイル		



食育だより

7月 給食・食育目標

◎ 夏を元気に過ごす食事をしよう



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

暑し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気の
秘けつだよ!

暑さに負けない 夏休みの過ごし方



朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



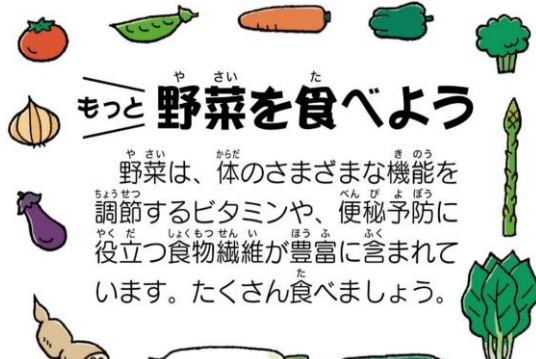
冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよい足して 野菜をとろう

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。

栄養教諭からのメッセージ



私たち栄養教諭は、給食の残食を毎日チェックしていますが、やはり和食の献立の残量がとても多いです。ごはんの残量も多く、おかずでは、豆類、海藻、魚、切干大根などの乾物が残りがちです。見た目だけで「苦手」と思い込んで減らしたり食べなかったりする子供の姿もよく見かけます。食べてみるとおいしいのに、見たことないから、食べ慣れていないからと言って残すのは、自分自身で大切な経験を奪っていることになり、とてももったいないです。せっかくの夏休みなので、いろいろな食材を食べて食の世界を広げてみましょう。