

令和4年度 6月給食予定献立表



岩国学校給食センター

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となる（黄）		主成分(1食分) 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	はちみつパン	 ミートボールのトマト煮 枝豆サラダ ⑩黒糖ビーンズ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バセリ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ えだめめ とうもろこし	はちみつパン ジャがいも さとう さとう こくとう	あぶら あぶら	597 22.5	764 29.2
2	木	ごはん	 大麦入りピリ辛そばろ キャベツと肉団子のスープ 冷凍ピーチ	ぶたにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ ほししいたけ	こめ スーパーおむぎ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	631 23.8	782 28.0
3	金	金時豆入り かきまぜ	 徳島県の郷土料理  ちくわの磯辺天ぷら 小松菜のごま和え 豆腐汁	きんときまめ たまご こうやどうふ ちくわ(すけそうだらなど)	ぎゅうにゅう ひじき あおさ	にんじん きぬさや こまつな にんじん にんじん ねぎ	ゆずきち ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	643 25.5	780 29.1
6	月	ごはん	 チンジャオロース ビーフン五目汁 さくらんぼゼリー	ぶたにく オイスターソース(かき ほたて)	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	しょうが たけのこ にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ さくらんぼ	こめ さとう でんぶん ビーフン さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	585 21.1	722 24.9
7	火	ごはん	 あじのレモン醤油 かみかみサラダ 生揚げのみそ汁	あじ するめ なまあげ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	レモン きゅうり キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん たまねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ	あぶら たまごあんかけ 卵抜マヨネーズ じゃがいも		664 28.1	825 33.0
8	水	コッペパン	 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ カルちゃんスープ	とりにく とうふ まぐるみずに	ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ にんじん こまつな にんじん バセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま 卵抜マヨネーズ	631 26.6	747 30.2
9	木	ごはん	 いわしの梅煮 筑前煮 塩昆布和え	いわし とりにく しおこんぶ	ぎゅうにゅう	うめ にんじん さやいんげん こまつな	らめ れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ	こめ さとう みずあめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	594 25.9	726 29.5
10	金	ごはん	 高野豆腐の卵とじ れんこんのキムチ炒め	こうやどうふ とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ れんこん はくさい(キムチ)	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	644 32.6	802 38.6
13	月	ごはん	 県産チキンカツ ゆずきち和え 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん こまつな にんじん にんじん ねぎ	しょうが たけのこ にんにく だいこん ゆずきち たまねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう	あぶら	606 24.8	760 29.5
14	火	ごはん	 のり佃煮 じゃがいものそぼろ煮 梅かつお和え	のり とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな みずな	しょうが たまねぎ ねりうめ(りんご)	こめ さとう みずあめ じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら	590 23.6	735 27.8
15	水	コッペパン	 県産オムレツ クリームシチュー 小松菜サラダ	たまご とりにく だいず まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース だいこん ゆずきち	パン じゃがいも さとう	あぶら シチュールウ あぶら あぶら	715 31.2	854 36.3
16	木	ごはん	 小いわしのから揚げ ひじきの炒め煮 鶏団子汁 (鶏団子)	いわし だいず とうふ むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき 鶏団子	にんじん にんじん ねぎ	こめ でんぶん さとう だいこん たまねぎ ごぼう パンこ	あぶら あぶら	643 27.3	803 32.2	
17	金	ごはん	 麻婆豆腐 中華和え ぎょうざ2個	とうふ ぶたにく あかみそ まぐるみずに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんじん にんじん ねぎ にら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	こめ さとう でんぶん さとう さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	663 29.1	812 33.7
20	月	コッペパン	 ホークビーンズ ツナと野菜のサラダ ⑩1食チーズ	ぶたにく だいず まぐるみずに	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャがいも さとう さとう さとう	あぶら 卵抜マヨネーズ	603 27.6	784 35.8
21	火	ごはん	 スタミナ焼肉 とうがんのすまし汁	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし しろねぎ とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら		573 28.1	715 33.1
22	水	コッペパン (小)	 なすとトマトのスパゲッティ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ さとう あぶら オリブオイル フレンチドレッシング(レモン ゆず)	584 24.4	724 29.3	
23	木	ごはん	 たちうおの竜田揚げ 酢の物 韓国風みそ汁	たちうお わかめ しらすぼし ぶたにく むぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	632 23.8	757 27.0	
24	金	ジャンバラヤ	 アメリカの料理  とりにく ウィナー ゴマネーズサラダ 野菜たっぷりスープ	とりにく ウィナー まぐるみずに ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	こめ チリミックス(こむぎこ) マカロニ じゃがいも	あぶら バター ごま 卵抜マヨネーズ	580 20.1	733 23.8
27	月	コッペパン	 かれいのピザ焼き レモンサラダ ラビオリスープ (ラビオリ)	かれい まぐるみずに ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ ぶなしめじ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	オリーブオイル あぶら あぶら	651 35.5	804 41.6
28	火	ごはん	 豚肉の生姜炒め かぼちゃのみそ汁 冷凍パイ	ぶたにく とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ パイナップル	こめ さとう ごま あぶら		593 25.4	736 29.9
29	水	食パン2枚 (小1・2年1枚)	 サンド用薄焼玉子 スライスチーズ チキンラタトゥイユ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン トマト	たまねぎ たまねぎ スズキニ なす にんにく	しょくパン オリーブオイル		651 32.3	767 36.7
30	木	ごはん	 キーマカレー マカロニサラダ	ぶたにく とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら カレールウ 卵抜マヨネーズ	739 28.2	920 33.5

※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。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。