

令和6年6月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 kcal たんぱく質	中 エネルギー kcal たんぱく質 kcal たんぱく質
3 (月)	ナン	ドライカレー ツナソーヤ・はちみつレモンゼリー	とりにく・しろいんげんまめ ひよこまめ・レンズまめ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・グリーンピース・りんご とうもろこし・キャベツ ほうれんそう	ナン(こむぎこ) じゃがいも・あぶら ごま・あぶら・ゼリー	かいそうるい	652 25.1	784 31.2
4 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 ちくわの磯辺揚げ・枝豆の塩ゆで	ひまわり・えび・いか かまぼこ ちくわ・あおさ	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら えだまめ	ごめ・おび・さとう・ごまあぶら でんぶん こむぎこ・あぶら	いもるい	664 28.2	873 35.6
5 (水)	ゆかり麦ごはん	肉じゃが ごま酢和え・小魚	ぶたにく・ひらてん ひまわり かたくちいわし	あかしそ にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・もやし	ごめ・おび・じゃがいも・あぶら こんにやく・さとう ごま・さとう	くだもの	621 24.2	745 28.1
6 (木)	麦ごはん	小いわしの天ぷら・ほうれん草のお浸し 生揚げのみそ汁	いわし とりにく・なまあげ わかめ・みそ	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ じゃがいも	ごめ・おび・こむぎこ・でんぶん さとう・あぶら じゃがいも	にゅうせいひん	638 23.0	776 27.2
7 (金)	小黒糖パン	イタリアンスパゲッティ こまつなとしらす干しのソーヤ・メロン	ぶたにく・いか しらすばし	たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじ・トマト こまつな・キャベツ・とうもろこし メロン	パン(こむぎこ・こめこ・ことう) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	618 25.5	778 31.2
10 (月)	パン	かぼちゃのシチュー シャキシャキサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに) しそひじき	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ しめじ・グリーンピース にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら さとう・ごま	くだもの	627 25.5	793 31.3
11 (火)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 ひじきの煮物・ゆずきちゼリー	とりにく・たまご かまぼこ ぶたにく・ひじき・だいず	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ にんじん・さやいんげん	ごめ・おび・さとう さとう・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	664 25.3	792 30.3
12 (水)	麦ごはん	チキンチキンれんこん なすのみそ汁・のり佃煮	とりにく どうふ・わかめ・みそ みつくだに	れんこん なす・たまねぎ・もやし・ねぎ じゃがいも	ごめ・おび・あぶら・さとう でんぶん じゃがいも	やさい	643 25.0	774 29.6
13 (木)	麦ごはん	あじのみりん焼き・小松菜のお浸し 鶏団子汁	あじ とりにく・ぶたにく どうふ・あぶらあげ	こまつな・にんじん・キャベツ たまねぎ・だいこん・にんじん ねぎ	ごめ・おび・さとう パンこ・でんぶん	かいそうるい	600 29.1	723 34.7
14 (金)	パン	チキンピーンズ はなっこりのサラダ・いちごジャム	とりにく・だいず たまねぎ・にんじん・れんこん パセリ はびっこり・キャベツ にんじん	ごめ・おび・にんじん・れんこん パセリ はびっこり・キャベツ にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら さとう・あぶら・いちごジャム	きのこ	622 23.5	781 29.1
17 (月)	パン	鹿野高原豚コロッケ・山口野菜のサラダ ミルクスープ	ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう じゃがいも	まめるい	643 23.2	812 28.7
18 (火)	麦ごはん	いわしのおかか煮・ごぼうサラダ もずく卵スープ	いわし ツナ(まぐろみずに) もずく・たまご・とうふ	にんじん・ごぼう・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・ねぎ でんぶん	ごめ・おび・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま でんぶん	いもるい	649 26.3	757 29.2
19 (水)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンズー・冷凍みかん	とうふ・ぶたにく・みそ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	ごめ・ごまあぶら・さとう でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう・ごま	かいそうるい	654 24.0	776 28.1
20 (木)	麦ごはん	味噌味噌じゃが きゅうりとささみの梅サラダ・(中)納豆	ぶたにく・ちくわ ひまわり・みそ とりにく ゆりなつとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごまつな・きゅうり・にんじん・うめ	ごめ・おび・じゃがいも こんにやく・さとう ごまあぶら・さとう・ごま	きのこ	610 22.9	766 29.4
21 (金)	パン	ホットドッグハンバーグ・キャベツのケチャップ和え ポテトスープ・(中)チーズ	ハンバーグ(とりにく・ ぶたにく) ベーコン・(中)チーズ	たまねぎ・キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	ぎよかいるい	624 25.0	812 32.0
24 (月)	チーズパン	世界の料理(世界の料理)いかフリッター・ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	チーズ・いか ツナ(まぐろみずに) ベーコン しろいんげんまめ	ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き) にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ・にんにく・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう こむぎこ・でんぶん・オリーブあぶら マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	くだもの	687 28.2	878 35.7
25 (火)	ごはん	世界の料理(世界の料理)回鍋肉 酸辣湯・オレンジ	ぶたにく・みそ チキンハム・たまご とうふ	たまねぎ・キャベツ・しょうが ピーマン(あか)・にんにく えのきたけ・たまねぎ・にんじん ねぎ・オレンジ	ごめ・さとう・あぶら・でんぶん でんぶん	かいそう	612 25.5	723 29.7
26 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス・小魚アーモンド	ぶたにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・にんにく みかん・パインアップル もも・ナタデココ	ごめ・おび・じゃがいも・さとう あぶら ゼリー・アーモンド	やさい	691 22.3	827 25.9
27 (木)	麦ごはん	うま煮 さばの塩焼き・塩昆布和え	とりにく・なまあげ・ちくわ さば・しおこんぶ	にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ごめ・おび・じゃがいも さとう・こんにやく・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	691 26.0	862 32.3
28 (金)	パン	なすとトマトのグラタン・海藻サラダ 野菜のスープ・りんごジャム	おから・かいそう とりにく	なす・トマト・たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・こめこ・アーモンド じゃがいも・ジャム	ぎよかいるい	691 21.9	891 27.3

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。 ※都合により献立が変更になることがあります。

6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものことから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

家庭でも、できることから取り組んでみませんか。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を
する

わが家の味を伝える

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は、学校にお申し出ください。

◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

◎学校給食費(6月)の納付期限は7月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

6/4~6/10 は「歯と口の健康週間」
6/11~6/17は「地場産給食週間」です

