



令和5年6月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名		主 材			栄養価		家庭でとり たい食品
			赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 中		
1 木	小パン	イタリアンスパゲッティ 夏みかんサラダ 黒糖ビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん・たまねぎ・ピーマン なつみかん・キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・スパ ゲッティ・あぶら くろざとう・さとう・あぶら	601 25.6	757 31.1	こざかな
2 金	麦ごはん	肉団子のケチャップソース(2個) 野菜の梅かつお和え ふ入りみそ汁	とりにく・かつおぶし なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・うめ・キャ ベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう・あ ぶら じゃがいも・ふ	621 23.5	753 27.0	さかな
5 月	麦ごはん	ごまじゃが 《歯と口の健康週間献立》 ひじきの五目煮 オレンジ	とりにく・ちくわ ひじき・だいず・しらすばし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース れんこん・にんじん・さやいんげん・オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・こん にやく・ごま・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら	618 22.8	780 27.4	やさい
6 火	パン	ししゃもフライ 海藻サラダ 春雨スープ	ししゃも・かいそう ぶたにく	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・で んぶん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら	614 24.7	710 28.1	いも
7 水	麦ごはん	マーボー豆腐 キャベツのじゃこ炒め ヨーグルトデザート	ぶたにく・とうふ・みそ しらすばし・ベーコン・ヨーグルト デザート	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・ほししいたけ・に んにく・しょうが キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・でんぶん・さとう・ご まあぶら あぶら	687 29.2	849 35.9	くだもの
8 木	パン	クリームシチュー れんこんサラダ 小魚	とりにく・ぎゅうにゅう ポークハム・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも・あぶら ごま・さとう・あぶら	618 24.0	742 28.1	まめ・まめ せいひん
9 金	わかめ麦ごはん	高野豆腐の卵とじ 小松菜のカレー炒め りんご	わかめ・こおりとうふ・たまご・と りにく・ちくわ まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・さやいんげん こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ・りんご	こめ・むぎ・さとう・あぶら あぶら	639 27.2	811 33.4	種実 (ごま、アー モンドなど)
12 月	麦ごはん	鶏じゃが 《地場産給食週間》 れんこんのきんぴら 山口県産りんごゼリー	とりにく・ちくわ はもいいてん	たまねぎ・にんじん・さやいんげん れんこん・にんじん・こまつな	こめ・むぎ・じゃがいも・こん にやく・さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら・りんご ゼリー	643 23.1	805 28.1	きのこ
13 火	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨサラダ だいず こまつな 大豆と小松菜入りカレースープ	とりにく・ぶたにく だいず・とりにく	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん こまつな・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・ さとう・ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	664 28.9	795 34.3	さかな
14 水	麦ごはん	こいわしの南蛮漬 野菜のごま和え すまし汁	こいわし とうふ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれんそう・ キャベツ・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・こむぎこ・で んぶん・こめこ・あぶら・ごま 21.4	760 26.1	いも	
15 木	パン	野菜入りいり卵 ひじきサラダ いちごジャム	たまご・とりにく ひじき・チキンハム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ キャベツ・きゅうり・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	635 25.2	760 30.4	まめ・まめ せいひん
16 金	麦ごはん	あじの塩焼き 酢のもの みそ汁	あじ なまあげ・わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも	585 24.9	737 30.3	緑黄色 野菜
19 月	麦ごはん	カラフル豆カレー 《4年度野菜メニューコンクール 給食賞》 ハムステーキ レモン風味のサラダ	ぶたにく・だいず・おおふくまめ・ きんときまめ ハムステーキ(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ズッキーニ・ パプリカ(あか・きいろ)・にんにく レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・パンこ・あぶら さとう・あぶら	628 26.5	790 32.4	くだもの
20 火	縦割りパン	チキンスティックウインナー 野菜のケチャップ炒め チャウダー 《恋しやう》 《アメリカの料理》	チキンウインナー・ベーコン とりにく・いか・ぎゅうにゅう	ピーマン・キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・ あぶら じゃがいも	683 31.0	807 35.9	種実 (ごま、アー モンドなど)
21 水	麦ごはん	いり豆腐 ひらてん あまからいた に 平天の甘辛炒め煮 オレンジ	とうふ・ぶたにく・たまご・かまぼ こ ひらてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピー ス たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オレンジ	こめ・むぎ・さとう・あぶら こんにやく・でんぶん・さとう・あ ぶら	631 28.4	793 35.2	かいそう
22 木	小パン	焼きそば にんじんとコーンのサラダ アーモンド	ぶたにく・ひらてん	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし にんじん・とうもろこし・きゅうり・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・やきそ ばめん・あぶら さとう・オリーブあぶら・アーモ ンド	646 25.6	808 31.5	きのこ
23 金	麦ごはん	あじカツ 切干し大根の煮物 ごぼう入りみそ汁	あじ・すけとうだら・とうにゅう・ひ らてん・あぶらあげ・しらすばし なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・きりぼしだいこん・にんじん・さやい んげん ごぼう・たまねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・で んぶん・さとう・あぶら 23.5	792 28.8	いも	
26 月	麦ごはん	ハヤシライス 野菜炒め ゴールデンキウイフルーツ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・キャベツ・もやし・ピーマン・ゴールデ ンキウイフルーツ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ あぶら あぶら	625 21.2	782 25.3	さかな
27 火	パン	チキンビーンズ ハムサラダ チョコクリーム	とりにく・だいず ポークハム	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ・チョコク リーム	704 25.6	845 30.7	種実 (ごま、アー モンドなど)
28 水	麦ごはん	親子煮 ひじきふりかけ つしま オレンジ 《山口県の郷土料理》	とりにく・たまご・ちくわ・ひじき・ かつおぶし とうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・あかしそ にんじん・ごぼう・しょうが・ほししいたけ・オレ ンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ あぶら・ごま こんにやく・さとう・あぶら	619 24.1	777 29.4	かいそう
29 木	パン	サーモンフライ 枝豆サラダ じゃがいものスープ	さけ とりにく	えだまめ・キャベツ・にんじん 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)・パンこ・こむ ぎこ・こめこ・さとう・あぶら じゃがいも	633 27.3	763 32.6	緑黄色 野菜
30 金	麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	さば とうふ・とりにく・あぶらあげ	キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも	602 26.9	758 32.8	きのこ

◎歯を丈夫にする食べ物について考えよう！

5日(月)から9日(金)は、「歯と口の健康週間献立」です。

・カルシウムには、骨や歯を丈夫にするにはたらきがあります。(カルシウムは骨や歯をつくるもとになります。)

☆カルシウムを多く含む食品

乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)
小魚(しらす干し、にぼし、めざし、ししゃも、わかざきなど)

大豆・大豆製品(とうふ、なっとうなど)

海藻類(ひじき、わかめなど)

緑黄色野菜(こまつななど)



・よくかんで食べることも大切です。～よくかんで食べると、あごの发育や歯の予防などの効果があります。

・5日から9日の歯と口の健康週間献立では、カルシウムを多く含む食品、かみごたえのある食品を多く使用しています。

「地場産給食週間」…12日(月)から16日(金):山口県内でとれた食品を多く使用しています。

☆太字にしている食品が、山口県内産の予定です。地域の恵みに感謝していただきましょう。

※献立は都合により、変更となることがあります。

「カラフル豆カレー」…19日(月)

令和4年度の、周南市の「野菜メニューコンクール」で、「給食賞」を受賞された料理です。

令和4年度の八代小学校6年生増山さんが、考えたもので、豆や角切りの野菜を多く入れることで、しっかりカミカミできる、よくカムメニューです。入賞作品レシピ他は、周南市のホームページで見ることができます。

「つしま」…28日(水):山口県の郷土料理です。

周南市の郷土料理です。法事のときなどに作られる精進料理です。にんじんやごぼう、干しいたけなどを細く切り、薄味で煮たものと、さっと茹でた豆腐やきゅうりを甘酢で和えた料理です。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な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、骨に気を付けて食べましょう。

◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。



6月は
食育月間です!