



# 令和5年9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	おもなざいりょう			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)	中
						エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質
1 (金)	パン ミートソース ミックスポテト コンソメスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・さとう あぶら・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	まめるい	624 25.4	788 31.7
4 (月)	アップルパン 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ ラビオリスープ	たら ぶたにく	たまねぎ・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし・りんご たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん あぶら・さとう・オリーブあぶら・こま じゃがいも・こむぎこ・パンこ	にゅうせいひん	682 26.7	870 33.1
5 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ	ぶたにく・ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん・さいいんげん しろねぎ・にんにく たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・ごま ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・さとう	くだもの	644 23.5	780 27.7
6 (水)	ゆかり麦ごはん あじの塩焼き 野菜のごまあえ 豚汁 冷凍ピーチ	あじ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こまつな・もやし・にんじん しそ だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・もも	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにやく	かいそう	650 27.6	782 32.8
7 (木)	麦ごはん ＜郷土料理＞クファジュシーの具 ピーマンの和え物 沖縄そば汁 シークワーサーゼリー	ぶたにく・あぶらあげ かつおぶし とりにく	にんじん・ねぎ・ピーマン・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう おきなそば(こむぎこ・でんぷん) さとう・あぶら・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	648 24.6	775 29.3
8 (金)	小黑糖パン スパゲティイタリアン ゆでとうもろこし フルーツ白玉	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ とうもろこし・みかん・もも パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう しらたまもち	きのこるい	698 23.8	876 29.2
11 (月)	丸パン カレーポテトコロッケ 野菜のソース和え アルファベットスープ (中)スライスチーズ	ぶたにく ベーコン・(中)チーズ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・エリンギ 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 じゃがいも・マカロニ	ぎよかいるい	645 21.1	888 30.3
12 (火)	麦ごはん さばの味噌煮 のり酢和え 豆腐汁	さば・みそ・のり とうふ・あぶらあげ わかめ	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	くだもの	628 24.3	780 30.0
13 (水)	麦ごはん ぎょうざ(小1、中2個) きゅうりのさっぱり和え なす入りマーボー豆腐	ぶたにく・とりにく とうふ・とりにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・もやし・だいこん なす・にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・わけのこ・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ さとう・ごまあぶら あぶら・さとう・でんぷん	ぎよかいるい	651 27.5	827 34.4
14 (木)	麦ごはん ＜世界の料理＞タコライスの具 ゆでキャベツ 野菜のスープ煮 はちみつレモンゼリー	ぶたにく・チーズ とりにく	たまねぎ・トマト・キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ゼリー	かいそう	689 23.7	810 27.8
15 (金)	パン ミネストローネ チーズ カラフルソテー マーマレード	ベーコン チーズ ツナ(まぐるあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・にんにく ピーマン(みどり・あか・き) キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・マカロニ じゃがいも・オリーブあぶら あぶら・マーマレード	まめるい	623 22.3	771 27.0
19 (火)	麦ごはん チキンチキンれんこん ハモ団子のすまし汁 「がぶっ!と食べよう山口」の日	とりにく とうふ・はもつみれ	れんこん にんじん・たまねぎ・こまつな ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん あぶら・さとう・ごま	いもるい	640 26.2	777 31.1
20 (水)	麦ごはん 豚たま丼 小松菜の煮浸し オレンジ	ぶたにく・たまご・ちくわ あぶらあげ・ひらてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ こまつな・もやし・にんじん オレンジ	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう さとう・ごま	にゅうせいひん	620 26.2	744 31.0
21 (木)	麦ごはん いわしの梅煮 しそひじき和え じゃがいものみそ汁 (中)野菜ジュース	いわし しそひじき とうふ・あぶらあげ みそ	うめ・こまつな・にんじん キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ (中)やさいジュース	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きのこるい	637 23.8	827 28.2
22 (金)	パン なすとトマトのカップグラタン ささみサラダ ふわふわ卵スープ	おから・とりにく たまご・わかめ	トマト・なす・たまねぎ・にんじん にんにく・もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎこ・こめ)・さとう・ごま じゃがいも・こめこ・ごまあぶら パンこ	ぎよかいるい	621 23.5	820 29.3
25 (月)	パン ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・ぎょううにゅう ツナ(まぐるみずに)	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・マカロニ アーモンド・あぶら	くだもの	665 27.0	840 33.6
26 (火)	麦ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら なすのみそ汁	さけ・しらすほし ひらてん とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ	れんこん・にんじん・ねぎ なす・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく ごまあぶら・さとう・ごま	きのこるい	638 27.9	792 35.1
27 (水)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ 小魚	とりにく かいそう かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめるい	611 22.4	732 25.7
28 (木)	麦ごはん ＜お月見献立＞うさぎ型ハンバーグ 野菜のおかか和え 月見汁 お月見ゼリー	とりにく・ぶたにく かつおぶし かまぼこ	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく にんじん・こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・かぼちゃ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぷん さといも・ゼリー・さとう	かいそう	652 21.1	802 25.9
29 (金)	パン 洋風いり豆腐 じゃこサラダ チョコジャム	とうふ・とりにく・たまご しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース もやし・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう さとう・チョコジャム	いもるい	656 30.2	834 37.5

## 朝ごはん、食べていますか？

※ 献立は都合により変更となることがあります。  
※ 「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。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

## 朝ごはんの効果



## 保護者のみなさまへ

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、令和6年度からの給食費の改定を検討しています。今年度については「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、物価高騰の影響を緩和しています。
- 学校給食費(9月)の納付期限は10月2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。