



# 令和6年5月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。  
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		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	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
				エネルギー kcal/たんぱく質	エネルギー kcal/たんぱく質			
1 (水)	小パン 焼きそば	ぶたにく・ちくわ チキンハム・(中)チーズ	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく	パン(こめごこ・こめこ) めん・あぶら	きのこ	644 24.0	836 31.3	
2 (木)	麦ごはん 麻婆豆腐 ツナの中中華サラダ・ソーダフロート風ゼリー	とうふ・ぶたにく・みそ まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん にんにく・しょうが・ほししいたけ	こめ・おび でんぶん・さとう・ごまあぶら ごま・さとう・ごまあぶら ゼリー	くだもの	691 27.5	803 31.4	
7 (火)	ゆかり麦ごはん <こどもの日給食> かつおの甘がらめ わかたけじる 若竹汁・かしわもち	かつお・ゆかり わかめ・とうふ・かまぼこ	ごぼう・えだまめ・にんにく たけのこ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おび でんぶん・あぶら かしわもち	きのこ	711 28.3	828 32.3	
8 (水)	縦割りパン ホットドッグ(ウインナー、茹でキャベツ、ケチャップ) マカロニスープ	ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ・にんじん・だいこん・パセリ	パン(こめごこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも	たまご	637 25.6	771 30.8	
9 (木)	麦ごはん 中華丼の具・冷凍パイ 鶏肉とれんこんのオイスターソース炒め	ぶたにく・とうふ かまぼこ とり	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・たけのこ しょうが・ほししいたけ・ねぎ・パインアップル	こめ・おび ごまあぶら さとう・でんぶん	にゅうせい ひん	650 24.9	765 28.7	
10 (金)	麦ごはん ししゃもフライ・ほうれん草のごま和え 生揚げのカレー煮	ししゃもフライ ぶたにく なまあげ・あぶらあげ	ほうれん草・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ しめじ・にんにく・しょうが	こめ・おび あぶら ごま・さとう さとう	いもるい	675 24.6	794 27.9	
13 (月)	小パン 根菜のペペロンチーノ 小松菜のツナマヨサラダ・いちごとみかんのゼリー	ベーコン まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・エリンギ・にんにく・パセリ	パン(こめごこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	かいそう	676 21.2	823 25.7	
14 (火)	麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具・ごま団子 わかめスープ	ぶたにく ちくわ・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・にら・もやし しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	こめ・おび ごまあぶら さとう・ごまだんご・あぶら ごまあぶら	にゅうせい ひん	664 22.2	753 24.1	
15 (水)	黒糖パン マカロニナポリタン 春野菜のクリームシチュー	ウインナー とり	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん アスパラガス	パン(こめごこ・こめこ) マカロニ・オリーブあぶら じゃがいも	くだもの	702 24.6	849 29.0	
16 (木)	麦ごはん <宮崎県の郷土料理> 切り干し大根のみそ汁 チキン南蛮・タルタルソース・冷凍マンゴー	とうふ・あぶらあげ・みそ とり	きりほしだいこん・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ マンゴー	こめ・おび でんぶん・さとう・あぶら タルタルソース	種実(ごま、 アーモンドなど)	708 25.6	832 29.7	
17 (金)	麦ごはん <かぶっ!と食べよう山口の日> 親子丼の具 れんこんとひき肉のカレー炒め	とりにく・たまご かまぼこ・とうふ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ れんこん・もやし・ねぎ にんじん・にんにく・しょうが	こめ・おび ごまあぶら さとう あぶら・さとう	かいそう	656 29.6	776 34.3	
20 (月)	パン ハヤシシチュー コーンキャベツ・いちごジャム	とりにく ウインナー	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト キャベツ・とうもろこし	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・ジャム	にゅうせい ひん	669 23.2	799 27.4	
21 (火)	麦ごはん 豚丼の具 高野豆腐のうま煮	ぶたにく こおりどうふ・とりにく	にんじん・キャベツ・ピーマン にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たまねぎ・ごぼう こまつな	こめ・おび あぶら・さとう ごま じゃがいも・ごんにやく あぶら・さとう	さかな	669 26.9	765 29.4	
22 (水)	横割り丸パン ハムステーキ・キャベツのケチャップ炒め コーンチャウダー	ハムステーキ ウインナー・ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・たまねぎ とうもろこし・ブロッコリー	パン(こめごこ・こめこ) あぶら・さとう	かいそう	669 26.4	790 30.4	
23 (木)	麦ごはん まぐろカツ・高菜のそぼろふりかけ 生揚げとわかめのすまし汁	まぐろカツ とりにく・ひきき なまあげ・あぶらあげ わかめ	しょうが・にんじん・たかなづけ にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	こめ・おび あぶら・さとう ごま	たまご	649 24.3	803 29.2	
24 (金)	麦ごはん チキンカレー・(中)オムレツ 春のフルーツポンチ	とりにく・(中)オムレツ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが パインアップル・あまなつみかん	こめ・おび じゃがいも あぶら いちごゼリー・サイダーゼリー	種実(ごま、 アーモンドなど)	247 16.4	841 33.4	
27 (月)	パン あじのアングレーズ オニオンスープ・マーシャルビーンズ	あじ ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ こまつな	パン(こめごこ・こめこ) あぶら・さとう・パンこ・でんぶん マーシャルビーンズ	まめせい ひん	690 28.4	814 33.4	
28 (火)	減量わかめ 麦ごはん 味噌ラーメン ニラ玉・(中)黒糖ビーンズ	わかめ・ぶたにく・みそ ぶたにく・たまご (中)だいず	しろねぎ・たまねぎ・にんじん・にら にんにく・しょうが・とうもろこし・だいず・もやし にんじん・たまねぎ・にら	こめ・おび めん ごまあぶら・ごま ごまあぶら (中)くるざとう	くだもの	629 29.3	779 35.9	
29 (水)	縦割りパン <チリドッグを作ろう!> チリコンカン ミートボールのポトフ・(中)キウイフルーツ	ぶたにく レンズまめ・だいず ミートボール	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく・(中)キウイフルーツ	パン(こめごこ・こめこ) さとう じゃがいも・あぶら	まめせい ひん	647 28.0	799 34.0	
30 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮・野菜のしそひじき和え 豚汁	いわしのしょうがに しそひじき ぶたにく・なまあげ・みそ	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おび さとう さつまいも・ごんにやく	きのこ	653 24.7	781 28.8	
31 (金)	麦ごはん 春巻き・キムタクご飯の具 中華コーンスープ	ぶたにく・はるまき ベーコン・たまご・とうふ	はくさいキムチ・たくあん・たまねぎ にら とうもろこし・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	こめ・おび あぶら ごまあぶら・でんぶん	いもるい	680 22.2	847 25.6	

## 給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

※学校給食費(5月)の納付期限は5月31(金)です。口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。

◎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。