



# 令和6年5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
1 (水)	麦ごはん <八十八夜にちなんだ献立>ハッシュドポーク ささみときゅうりの梅サラダ 抹茶プリン	ぶたにく・しろいんげんまめ とり	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん うめ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう さとう・ごま・ごまあぶら まっちゃんプリン	ぎよかいるい	677 21.7	806 25.5
2 (木)	麦ごはん <端午の節句献立>カツおかつ 野菜のごま和え わかたけしる 若竹汁 プチたい焼き	かつお どうふ・あぶらあげ わかめ	たまねぎ・しょうが こまつな・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・たけのこ えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ こむぎこ・あぶら・ごま・さとう たいやき	くだもの	631 21.1	776 25.4
7 (火)	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のマヨネーズ和え いななける 田舎汁	さば・みそ	ごぼう・きゅうり・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん・れんこん こまつな・ねぎ	こめ・むぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	かいそう	647 21.9	804 26.8
8 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス(中)チーズ	とりにく (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・にんにく・りんご みかん・もも・パイナップル	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	まめるい	615 20.1	789 26.4
9 (木)	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ 中華コーン卵スープ オレンジ	ぶたにく ベーコン・たまご	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ とうもろこし・にんじん・たまねぎ・もやし ほししいたけ・チンゲンサイ・オレンジ	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	種実 (ごま・アーモンドなど)	624 24.6	750 28.7
10 (金)	パン 白身魚の香草フライ ツナサラダ レタスと肉団子のスープ りんごジャム	ホキ ツナ(まぐろみず)に ミートボール(ぶたにく とり)	パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん レタス・にんじん・もやし しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ・あぶら・さとう・パンこ じゃがいも ジャム	こざかな	699 28.3	886 34.8
13 (月)	丸パン デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ スライスチーズ	ハンバーグ(ぶたにく とり)	たまねぎ・にんじん ブロッコリー 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) さとう じゃがいも・オリーブあぶら	ぎよかいるい	646 28.0	797 33.5
14 (火)	麦ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え にく 肉じゃが	さけ ぶたにく・なまあげ	キャベツ・きゅうり・あかしそ たまねぎ・にんじん グリーンピース	こめ・むぎ こんにやく・じゃがいも さとう・あぶら	かいそう	663 28.3	804 33.7
15 (水)	麦ごはん キムタクご飯の具 バンバンジーサラダ わかめスープ いちごとみかんのゼリー	ぶたにく とり	はくさいキムチ・たくあんづけ もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま ゼリー	きのこるい	620 24.0	739 28.3
16 (木)	麦ごはん <地場産給食>トントンれんこん かきたま汁	ぶたにく たまご・とうふ	れんこん にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん あぶら・さとう でんぷん	くだもの	687 24.4	834 28.8
17 (金)	パン クリームシチュー カラフルソテー	とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん グリーンピース ピーマン(あか・あか・き) キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	627 23.5	792 29.3
20 (月)	黒糖パン 豚肉の黒ビール煮 ささみサラダ	ぶたにく とり	たまねぎ・にんじん・セロリー ブロッコリー にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) ことう・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	こざかな	620 25.7	793 32.1
21 (火)	ごはん <郷土料理>かしのすきやき こうはく 紅白なます お茶豆	とりにく・なまあげ だいで	はくさい・たまねぎ・もやし しろねぎ だいこん・にんじん	こめ・こんにやく・さとう あぶら さとう	ぎよかいるい	628 23.8	746 27.5
22 (水)	麦ごはん 春巻き ナムル ちゅうかどんぶり 中華丼	とりにく ぶたにく・いか・ちくわ	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・キャベツ ねぎ・しょうが・ほししいたけ	こめ・むぎ・はるさめ・こむぎこ あぶら・さとう・ごまあぶら さとう・でんぷん・あぶら	かいそう	660 24.9	814 29.7
23 (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	いわし・しそひじき どうふ・あぶらあげ みそ	うめ にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	くだもの	623 22.6	754 26.6
24 (金)	小アップルパン スパゲッティイタリアン こまつな 小松菜のサラダ	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ・りんご こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・パセリ・オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	にゅうせいひん	632 23.1	803 28.6
27 (月)	パン じゃがいもカップグラタン ツナソテー ミネストローネ アプリコットジャム	おから・とうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ) ベーコン	かぼちゃ キャベツ・にんじん・パセリ たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・こめこ・あぶら マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら・ジャム	きのこるい	682 21.0	889 26.1
28 (火)	麦ごはん ぎょうざ(小1個・中2個) 中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく・とり どうふ・ぶたにく・だいで みそ	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく・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	640 26.0	812 32.6
29 (水)	麦ごはん あじの南蛮漬け すまし汁	あじ どうふ・あぶらあげ わかめ	ピーマン(あか・き) たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま・でんぷん	いもるい	621 25.3	750 30.1
30 (木)	麦ごはん タコライス具 ゆでキャベツ 野菜のスープ煮 冷凍パイ	ぶたにく・チーズ とり	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・パイナップル	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも	こざかな	623 24.2	748 28.4
31 (金)	小さな揚げパン ミートボールのブラウンソース煮 シャキシャキサラダ 小魚アーモンド	ミートボール(ぶたにく とり)・きなこ ツナ(まぐろあぶらづけ) しそひじき・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト 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・さとう・あぶら さとう・ごま・アーモンド	くだもの	617 24.2	783 29.9

京都府



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント



- ◎ 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。
- ◎ 学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)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。

※ 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。