

2024年

5月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標 食事マナーを意識して食べよう

- 食器は正しく持って食べる。
- 食べている途中で立ち歩かない。
- 食事にふさわしい話を選び、大声は出さない。



1(水) こどもの日 献立

ゆかり あえ
かつおの あげに

たけのこごはん すましじる

2(木) れんこんの きんぴら

さんまの かんろに

むぎごはん じゃがいもの そぼろに

こんだて

☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいりょう (たべもののはたらき)

赤	緑	黄
おもに体を つくるとなる食品	おもに体の 調子を整え るもとなる食品	おもに エネルギー のもとに なる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

ぎゅうにゅう	たけのこ	こめ
とりにく	にんじん	でんぶん
とうふ	たまねぎ	あぶら
わかめ	えのきたけ	さとう
かつお	ねぎ	ゼリー
	しょうが	きゅうり
	キャベツ	しそ

633 29.9 767 35.0

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく	にんじん	むぎ
ちくわ	れんこん	じゃがいも
あつあげ	だいず	こんにやく
ひらてん	さんまの	さとう
ひじき	かんろに	でんぶん
	(中学校のみ)	ごまあぶら
		ごま

636 23.4 856 34.7

おしらせ

◎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。

◎魚の骨には気をつけて食べてください。

7(火) キウィフルーツ

ドライカレー

たっぶり やさいスープ

せわりパン

ぎゅうにゅう	にんじん	パン
とりにく	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
だいず	キャベツ	マカロニ
ぶたにく	セロリー	じゃがいも
	にんにく	こむぎこ
	りんご	あぶら
	キウィフルーツ	さとう

614 25.6 770 31.2

8(水) レモンゼリー

チキンチキン ごぼう

むぎごはん みそしる

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	だいこん	むぎ
むぎみそ	ねぎ	じゃがいも
わかめ	ごぼう	でんぶん
とりにく	えだまめ	あぶら
		さとう
		ゼリー

655 24.0 773 27.6

9(木) ハニーピーナッツ (中学校のみ)

パンサンスウ

むぎごはん とうふの ちゅうかに

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
ぶたにく	キャベツ	ごまあぶら
チキンハム	ほししいたけ	さとう
きんしたまご	ねぎ	でんぶん
	しょうが	はるさめ
	きゅうり	ハニーピーナッツ
		(中学校のみ)

634 25.0 833 31.8

10(金) いかと ほうれんそうの ソテー

オレンジ

クリーム シチュー

コッパパン

ぎゅうにゅう	にんじん	パン
とりにく	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
ちゅうりょう	キャベツ	じゃがいも
ぎゅうにゅう	ほうれんそう	あぶら
いか	とうもろこし	
	オレンジ	

638 28.1 802 34.4

13(月) しおこんぶ

さばの あえ

しおやき

むぎごはん とうふの キムチじる

ぎゅうにゅう	だいこん	こめ
ぶたにく	にんじん	むぎ
とうふ	もやし	
あぶらあげ	はくさいキムチ	
むぎみそ	ねぎ	
さば	キャベツ	
しおこんぶ	きゅうり	

675 27.9 811 32.7

14(火) いちご みかんの ゼリー

カラフル かいそう サラダ

ツナ スパゲッティ

小パン

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
まぐろみすに	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
ベーコン	ぶなしめじ	スパゲッティ
かいそう	にんにく	オリーブゆ
ウインナー (中学校のみ)	キャベツ	アーモンド
	きゅうり	ドレッシング
	とうもろこし	ゼリー

615 22.3 791 30.0

15(水) ヨーグルト

アーモンド サラダ

ハッシュド ポーク

むぎごはん

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ぶたにく	にんじん	むぎ
しろういんげん	にんにく	じゃがいも
ヨーグルト	キャベツ	あぶら
	きゅうり	さとう
	とうもろこし	アーモンド

696 22.3 819 25.2

16(木) れんこん いらい

ごまあえ コロケ

ごはん かきたま じる

のり つくだに

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
たまご	にんじん	でんぶん
とうふ	ねぎ	あぶら
のりつくだに	れんこん	ごま
	いらい	コロケ
	ほうれんそう	さとう
	もやし	

639 20.5 781 24.1

17(金) さかなの マヨネーズやき

アルファベット スープ

アップルパン

ぎゅうにゅう	りんご	パン
ベーコン	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
あかうお	にんじん	マカロニ
こなチーズ	とうもろこし	じゃがいも
	エリンギ	マヨネーズ
	パセリ	

653 27.2 810 31.7

20(月) フルーツ ミックス

チキン カレー

むぎごはん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
	にんにく	じゃがいも
	しょうが	あぶら
	りんご	
	みかん	もも(おうとう)
	パイナップル	ナタデココ

689 19.0 819 21.8

21(火) いちごジャム

コーン キャベツ

ミートボールの ケチャップに

コッパパン

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ミートボール	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
ベーコン	たまねぎ	じゃがいも
	さやいんげん	あぶら
	キャベツ	さとう
	とうもろこし	でんぶん
		ジャム

640 23.4 803 28.8

22(水) アーモンド (中学校のみ)

ごますあえ

ごもく たまごやき

むぎごはん ぶたじる

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ぶたにく	にんじん	むぎ
とうふ	ごぼう	さつまいも
むぎみそ	ねぎ	こんにやく
ごもく	ほうれんそう	ごま
たまごやき	もやし	さとう
		アーモンド
		(中学校のみ)

646 25.3 817 30.5

23(木) もやしの じゃこあえ

やさい かきあげ

小ごはん かきあげ うどん

りんごゼリー

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく	にんじん	うどん
あぶらあげ	ねぎ	さとう
わかめ	やさいかきあげ	あぶら
しらすぼし	もやし	ごまあぶら
	キャベツ	ゼリー

605 18.2 754 20.7

24(金) アメリカの料理

ゆで キャベツ

てりやきパーティ

コーン チャウダー

よこわり まるパン

ぎゅうにゅう	にんじん	パン
ちゅうりょう	たまねぎ	(こむぎこ・こめこ)
ぎゅうにゅう	ぶなしめじ	じゃがいも
バーガーパーティ	とうもろこし	さとう
りんご	にんにく	でんぶん
キャベツ	しょうが	

696 27.8 843 32.4

27(月) かんこくのり

チヂミ だいこんの ナムル

むぎごはん かんこくふう にくじゃが

ぎゅうにゅう	にんにく	こめ
ぶたにく	たまねぎ	むぎ
ちくわ	にんじん	じゃがいも
チキンハム	さやいんげん	こんにやく
かんこくのり	きりぼしだいこん	ごまあぶら
あかみそ	きゅうり	ごま
		チヂミ

各小学校 なし 862 26.8

28(火) りんごジャム

イタリアン ドレッシング サラダ

ニョッキの スープ

パリツオーネ

コッパパン

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン
ベーコン	にんじん	(こむぎこ・こめこ)
パリツオーネ	キャベツ	ニョッキ
	カリフラワー	あぶら
	プロッコリー	ドレッシング
	とうもろこし	ジャム

699 23.3 850 27.8

29(水) こんやくの おかかいため

いわしの しょうがに

むぎごはん わかめ じる

わらびもち

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
わかめ	たまねぎ	むぎ
とうふ	えのきたけ	こんにやく
いわしの	ねぎ	ごまあぶら
しょうがに	さやいんげん	さとう
かつおぶし		ごま
こんにやくの日		わらびもち

628 21.8 739 25.4

30(木) キャベツの ばいにくあえ

くじらの たつたあげ

むぎごはん とうふの かきたま じる

和歌山県の料理

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
たまご	にんじん	むぎ
こおりとうふ	ねぎ	でんぶん
くじらの	キャベツ	あぶら
たつたあげ	きゅうり	
	ねりうめ	

645 29.2 765 33.9

31(金) ジャーマン ポテト

にくだんごの スープ

パイナップル

コクトウパン

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン
ミートボール	もやし	(こむぎこ・こめこ)
ベーコン	にんじん	くろざとう
	たまねぎ	じゃがいも
	ほししいたけ	
	ねぎ	
	パセリ	パイナップル

618 22.2 791 27.6