

# 令和6年6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) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
3 (月)	ナン	ドライカレー ツナソテー・はちみつレモンゼリー		とりにく・しろいんげんまめ ひよこまめ・レンズまめ ツナ(まぐろみず)に	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・グリーンピース・りんご とうもろこし・キャベツ ほうれんそう	ナン(こむぎこ) じゃがいも・あぶら ごま・あぶら・ゼリー	かいそうい	652 25.1	784 31.2
4 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 ちくわの磯辺揚げ・枝豆の塩ゆで		なまあげ・えび・いか かまぼこ ちくわ・あおさ	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら えだまめ	こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら でんぶ こむぎこ・あぶら	いもるい	664 28.2	873 35.6
5 (水)	ゆかり麦ごはん	にくじゃが ごま酢和え・小魚		ぶたにく・ひらてん なまあげ かたくちいわし	あかしそ にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・もやし	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら こんにやく・さとう ごま・さとう	くだもの	621 24.2	745 28.1
6 (木)	麦ごはん	こいわしの天ぶら・ほうれん草のお浸し なまあげのみそ汁		いわし とりにく・なまあげ わかめ・みそ	ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ じゃがいも	こめ・おぎ・こむぎこ・でんぶ さとう・あぶら じゃがいも	にゆうせいひん	638 23.0	776 27.2
7 (金)	小黒糖パン	イタリアンスパゲッティ こまつなとしらす干しのソテー・メロン		ぶたにく・いか しらすばし	たまねぎ・にんじん・ピーマン しめじ・トマト こまつな・キャベツ・とうもろこし メロン	パン(こむぎこ・こめこ・こくとう) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	618 25.5	778 31.2
10 (月)	パン	かぼちやのシチュー シャキシャキサラダ		とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に しそひじき	かぼちや・にんじん・たまねぎ しめじ・グリーンピース 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・あぶら さとう・ごま	くだもの	627 25.5	793 31.3
11 (火)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 ひじきの煮物・ゆずきちゼリー		とりにく・たまご かまぼこ ぶたにく・ひじき・だいず	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ にんじん・さやいんげん	こめ・おぎ・さとう さとう・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	664 25.3	792 30.3
12 (水)	麦ごはん	チキンチキンれんこん なすのみそ汁・のり佃煮		とりにく どうぶ・わかめ・みそ のり佃煮	れんこん なす・たまねぎ・もやし・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぶ じゃがいも	やさい	643 25.0	774 29.6
13 (木)	麦ごはん	あじのみりん焼き・小松菜のお浸し とりにく・鶏団子汁		あじ とりにく・ぶたにく どうぶ・あぶらあげ	こまつな・にんじん・キャベツ たまねぎ・だいこん・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・さとう パンこ・でんぶ	かいそうい	600 29.1	723 34.7
14 (金)	パン	チキンピーズ はなっこリーのサラダ・いちごジャム		とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・れんこん パセリ はなっこリー・キャベツ 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	きのこ	622 23.5	781 29.1
17 (月)	パン	かのこうげんぶた 鹿野高原豚コロッケ・山口野菜のサラダ ミルクスープ		ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり 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) じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう じゃがいも	まめるい	643 23.2	812 28.7
18 (火)	麦ごはん	いわしのおかか煮・ごぼうサラダ もずく卵スープ		いわし ツナ(まぐろみず)に もずく・たまご・とうふ	にんじん・ごぼう・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま でんぶ	いもるい	649 26.3	757 29.2
19 (水)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー・冷凍みかん		とうふ・ぶたにく・みそ ツナ(まろみず)に	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	こめ・ごまあぶら・さとう でんぶ はるさめ・ごまあぶら・さとう・ごま	かいそうい	654 24.0	776 28.1
20 (木)	麦ごはん	みそ味噌じゃが きゅうりとささみの梅サラダ・(中)納豆		ぶたにく・ちくわ なまあげ・みそ とりにく (中)なっとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・きゅうり・にんじん・うめ	こめ・おぎ・じゃがいも こんにやく・さとう ごまあぶら・さとう・ごま	きのこ	610 22.9	766 29.4
21 (金)	パン	ホットドッグハンバーグ・キャベツのケチャップ和え ポテトスープ・(中)チーズ		ハンバーグ(とりにく・ ぶたにく) ベーコン・(中)チーズ	たまねぎ・キャベツ 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) じゃがいも	ぎよかいるい	624 25.0	812 32.0
24 (月)	チーズパン	せかい りょうり (世界の料理)いかフリッター・ブロッコリーのサラダ ミネストローネ		チーズ・いか ツナ(まぐろみず)に ベーコン しろいんげんまめ	ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き) にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ・にんにく・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう こむぎこ・でんぶ・オリーブあぶら マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	くだもの	687 28.2	878 35.7
25 (火)	ごはん	せかい りょうり ほんごう (世界の料理)回鍋肉 さんらんたん 酸辣湯・オレンジ		ぶたにく・みそ チキンハム・たまご とうふ	たまねぎ・キャベツ・しょうが ピーマン(あか)・にんにく えのきたけ・たまねぎ・にんじん ねぎ・オレンジ	こめ・さとう・あぶら・でんぶ でんぶ	かいそう	612 25.5	723 29.7
26 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス・小魚アーモンド		ぶたにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・にんにく みかん・パイナップル もも・ナタデココ	こめ・おぎ・じゃがいも・さとう あぶら ゼリー・アーモンド	やさい	691 22.3	827 25.9
27 (木)	麦ごはん	うま煮 さばの塩焼き・塩昆布和え		とりにく・なまあげ・ちくわ さば・しおこんぶ	にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・こんにやく・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	691 26.0	862 32.3
28 (金)	パン	なすとトマトのグラタン・海藻サラダ 野菜のスープ・りんごジャム		おから・かいそう とりにく	なす・トマト・たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり 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) じゃがいも・こめこ・アーモンド じゃがいも・ジャム	ぎよかいるい	691 21.9	891 27.3

※「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。 ※都合により献立が変更になることがあります。

## 6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものことから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

家庭でも、できることから取り組んでみませんか。

### 家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度を  
する

わが家の味を伝える

◎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、骨に気をつけて食べましょう。  
◎学校給食費(6月)の納付期限は7月1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。

6/4~6/10 は「歯と口の健康週間」  
6/11~6/17は「地場産給食週間」です

