

6月 は 食育月間



令和6年6月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小	中	
					エネルギー たんぱく質 たんばく質	エネルギー たんぱく質 たんばく質	
3月	麦ごはん おじゃがもち汁 ひじきふりかけ	とりにく あぶらあげ・みそ ひじき・かつおぶし	ごぼう・えだまめ たまねぎ・だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ あかしそ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら・ごま おじゃがもち・ごま・さとう	672	849	くだもの
4月	パン 野菜とうずら卵の甘酢煮 マーシャルピンズ 《歯と口の健康週間》 畑と海のカミカミサラダ 《5年度野菜メニューコンクール給食賞》	とりにく・ぶたにく・ひらてん うずらたまご いか・こんぶ・みそ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えだまめ しょうが れんこん・にんじん・きゅうり・とうもろこし にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう あぶら・でんぷん・マーシャルピンズ アーモンド・ノンエッグマヨネーズ	736	921	
5月	麦ごはん 筑前煮 《福岡県の郷土料理》 小松菜のおかか和え	とりにく・なまあげ・ちくわ かつおぶし	にんじん・ごぼう・れんこん・ほししいたけ たけのこ・さやいんげん・しょうが こまつな・にんじん・もやし・キャベツ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・さとう ごま・さとう・あぶら	581	730	かいそう
6月	縦割りパン チリビーンズ 《パンにはさんで食べよう!》 ビーフン汁 日向夏ゼリー	ぶたにく・チキンウインナー だいず・あかいんげんまめ ベーコン	たまねぎ・にんにく たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう ビーフン・ごまあぶら・ひゅうがなつゼリー	622	737	
7月	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜とひじきの和え物	とりにく・こうやどうふ・たまご かまぼこ ひじき・まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん・えだまめ	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・さとう	614	773	いも
10月	麦ごはん 豆腐の中華煮 《地場産給食週間》 もやしのナムル 県産みかんゼリー	とうふ・ぶたにく チキンハム	キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・きくらげ・ねぎ もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぷん・さとう ごま・さとう・ごまあぶら・みかんゼリー	590	738	
11月	パン 県産コロケ 野菜とわかめのサラダ 山口いっぱいスープ	わかめ とりにく・とうふ	れんこん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん キャベツ にんじん・たまねぎ・だいこん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう あぶら・パンこ・こめこ・こむぎこ	649	744	きのこ
12月	麦ごはん 県産王子焼き ひじきの煮物 みそ汁	たまご・とりにく・ひじき だいず なまあげ・みそ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら じゃがいも	618	760	
13月	パン チキンビーンズ 県産いちごジャム もやしのシャキシャキサラダ	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん もやし・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう オリーブあぶら・いちごジャム	658	793	種実 (ごま、アーモンドなど)
14月	麦ごはん(減量) 五目うどん あじの南蛮漬け 県産のりつくだ煮	とりにく あじ・のり	たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ たまねぎ・にんじん・ゆずさち	こめ・むぎ・うどん・さとう あぶら・さとう・でんぷん	604	744	
17月	麦ごはん 豚キムチ わかめスープ フルーツ杏仁風プリン	ぶたにく とりにく・わかめ・とうふ かまぼこ・あぶらあげ	はくさいキムチ・キャベツ・もやし・にんじん・ねぎ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら ごま・ごまあぶら・フルーツあん・にんふうプリン	628	779	いも
18月	パン 野菜の卵とじ ツナのケチャップソテー オレンジ	とりにく・たまご まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・えだまめ・とうもろこし さやいんげん・たまねぎ・にんじん・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら バター・さとう あぶら・さとう	667	803	
19月	麦ごはん いわしの梅煮 ひじきと切干しだいこんのさっぱり炒め すまし汁	いわし・ひじき・ベーコン とうふ・とりにく・あぶらあげ わかめ	しそ・うめ・きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま・ごまあぶら	651	799	くだもの
20月	小パン ツナとキャベツのスパゲッティ トマトオムレツ フルーツミックス	まぐろあぶらづけ トマトオムレツ	ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ にんにく もも・みかん・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ オリーブあぶら カクテルゼリー	652	846	
21月	麦ごはん 生揚げと野菜のみそ煮 ししゃもフライ ごま酢和え	ぶたにく・なまあげ・みそ ししゃも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし さやいんげん・ほししいたけ・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら こむぎこ・でんぷん・パンこ・ごま・さとう あぶら	638	788	かいそう
24月	麦ごはん ミートボールカレー キャベツとコーンのソテー 冷凍パイ	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく キャベツ・とうもろこし・にんじん・えだまめ パインアップル	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぷん・あぶら	670	841	
25月	パン チキンナゲット(小学1個・中学2個) アーモンドサラダ いんげん豆と野菜のスープ	とりにく・しらすぼし ベーコン・しろいんげんまめ	にんにく・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし にんじん えのきたけ・たまねぎ・にんじん・はくさい セロリー	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ あぶら・でんぷん・アーモンド・さとう じゃがいも	613	783	くだもの
26月	麦ごはん 発芽玄米入り平つくね 切干しだいこんとツナのごま炒め 生揚げのみそ汁	とりにく まぐろみずに・なまあげ・みそ	たまねぎ きりぼしだいこん・えだまめ・にんじん・たまねぎ こまつな	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん・さとう はつがげんまい ごま・さとう・じゃがいも	675	825	
27月	パン ニョッキのクリーム煮 《イタリアの料理》 イタリアンサラダ いちごの豆乳パンナコッタ	チキンウインナー・だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ とうもろこし・ブロッコリー キャベツ・パプリカ(き)・にんじん・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・こむぎこ こめこ さとう・オリーブあぶら いちごのとうにゅうパンナコッタ	672	800	こざかな
28月	麦ごはん れんこん入りユーリンチー 春雨スープ 冷凍みかん	とりにく ベーコン	れんこん・たまねぎ・しろねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ ねぎ・にんにく・しょうが・みかん	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら	650	810	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。



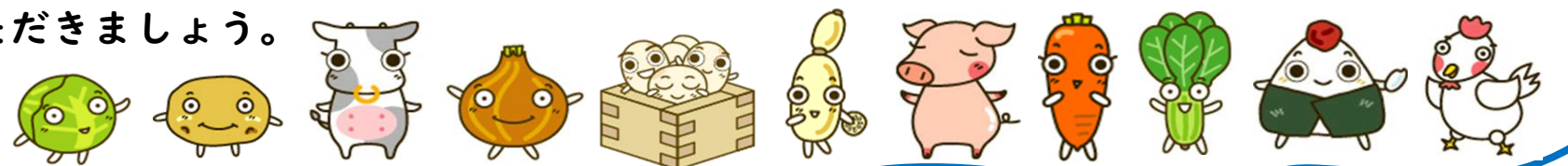
よくかんで食べよう! よくかんで食べると、
体にいいことがたくさんあります!



◎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月10日～14日は『地場産給食週間』です。

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。
太字で示している食材が、周南市や山口県のもので、地域の恵みに感謝して、残さず
いただきます。



畑と海のカミカミサラダ 6月4日

令和5年度の周南市健康づくり推進課が募集した「野菜メニューコンクール」で『給食賞』を
受賞した料理です。令和5年度の八代小学校6年生の山本奏風さんが考えたレシピです。
よく噛むメニューになっています。

- ◎ 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。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

