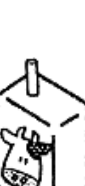
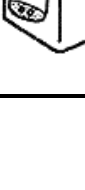


令和6年 6月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

| 日・曜日 | 献立名         |                                                                   |                                             | 主 な 材 料                                                                                                                    |                                                                         |                                                                 | 栄養価           |            | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|------|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|------------|-------------------|
|      |             |                                                                   |                                             | (赤)<br>主に体をつくる                                                                                                             | (緑)<br>主に体の調子をととのえる                                                     | (黄)<br>主にエネルギーになる                                               | 上:エネルギー(kcal) | 下:たんぱく質(g) |                   |
| 3月   | 麦ごはん        | 揚げたこ焼き<br>小松菜の磯和え<br>肉すい                                          | 大阪府の料理                                      |  たこ 青のり<br>のり<br>豆腐 牛肉                    | キャベツ ねぎ<br>小松菜 とうもろこし にんじん<br>しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ                          | 油 米 麦 小麦粉 砂糖<br>砂糖                                              | 674           | 779        | 果物                |
| 4月   | パン          | 鶏肉とカシューナッツの炒め物<br>かえりのごまがらめ<br>ソフトチーズ ビーフンスープ                     |                                             |  鶏肉<br>かたくちいわし<br>チーズ                     | 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが<br>玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし テンゲンサイ                 | カシューナッツ ごま油 片栗粉<br>パン(小麦粉・米粉)<br>ごま 砂糖<br>ビーフン ごま油              | 684           | 839        | 魚類                |
| 5月   | 麦ごはん        | トントンごぼう<br>酢の物<br>豆腐のみそ汁                                          |                                             |  豚肉<br>しらす干し<br>豆腐 油揚げ みそ わかめ             | ごぼう グリンピース しょうが<br>大根 にんじん<br>玉ねぎ にんじん ねぎ                               | 油 砂糖 米 麦 米粉<br>砂糖<br>じゃがいも                                      | 697           | 846        | きのこ類              |
| 6月   | 五目チャーハン     | 五目チャーハン<br>マーボーレンコン<br>つみれ入リスープ                                   | 6/4～6/10<br>歯と口の健康週間<br>(噛みごたえのある食材をとりいれます) |  ベーコン 卵<br>豚肉 みそ<br>豆腐 魚肉すり身              | 小松菜 干しいたけ たけのこ<br>れんこん にら えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが<br>玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ えだまめ | ごま油 バター 米 麦<br>ごま油 片栗粉 砂糖<br>ごま油                                | 659           | 849        | 海藻類               |
| 7月   | パン          | 豚肉のデミグラスソース煮<br>畑と海のカミカミサラダ                                       |                                             |  豚肉<br>昆布 いか みそ                           | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース<br>れんこん にんじん きゅうり とうもろこし にんにく ミントマト             | じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)<br>アーモンド ノンエッグマヨネーズ                       | 695           | 851        | 果物                |
| 10月  | 麦ごはん        | カミカミ丼<br>ひじきの炒め煮<br>さつま芋チップス                                      |                                             |  豚肉 みそ<br>ひじき 平天                          | ごぼう れんこん エリンギ にんじん ピーマン<br>にんじん こまつな                                    | こんにゃく 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 米 麦<br>油 砂糖<br>油 砂糖 さつまいも                 | 697           | 843        | 色の薄い野菜            |
| 11月  | パン          | ソパ・デ・アホ<br>魚介のアヒージョ風<br>いちごジャム オレンジ                               | スペインの料理                                     |  ベーコン 卵<br>えび いか                         | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく<br>しいたけ しめじ ブロッコリー にんにく<br>オレンジ                     | クルトン オリーブ油 パン(小麦粉・米粉)<br>オリーブ油<br>いちごジャム                        | 667           | 806        | いも類               |
| 12月  | ゆかり麦ごはん     | ゆかり麦ごはん<br>ししゃものカリカリフライ<br>大根のたらこマヨネーズ<br>すまし汁                    |                                             |  ししゃも<br>ちくわ たらこ<br>豆腐 油揚げ かまぼこ わかめ     | しそ<br>大根 小松菜<br>玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ                                       | 米 麦<br>油 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ                                       | 616           | 801        | 種実類               |
| 13月  | 麦ごはん        | ビーンズ入りカレー<br>かにかまサラダ                                              |                                             |  鶏肉 大豆 大福豆 金時豆<br>スキムミルク<br>かにかま 卵      | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご<br>にんじん キャベツ きゅうり                                | じゃがいも 油 米 麦<br>砂糖 油                                             | 676           | 816        | 色の濃い野菜            |
| 14月  | パン          | 魚の香草焼き<br>ごぼうサラダ<br>ブルーベリージャム コーンクリームスープ                          |                                             |  タラ<br>マグロ水煮フレーク<br>白いげん豆 牛乳            | パセリ バジル パプリカ<br>ごぼう きゅうり 小松菜<br>とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース                  | ノンエッグマヨネーズ パン粉 パン(小麦粉・米粉) 片栗粉<br>ごまドレッシング ごま<br>ブルーベリージャム じゃがいも | 690           | 823        | 海藻類               |
| 17月  | 減量麦ごはん      | きつねうどん<br>卵の花<br>フルーツミックス 味付け海苔                                   |                                             |  油揚げ 鶏肉<br>おから 卵<br>のり                  | 玉ねぎ ねぎ<br>にんじん 干しいたけ ほうれん草<br>みかん ぼんかん 夏みかん                             | うどんめん 砂糖 米 麦<br>こんにゃく 油 砂糖<br>みかんゼリー                            | 629           | 768        | 種実類               |
| 18月  | 丸型横割り       | れんこん入り野菜コロッケ 手作りソース<br>ゆで野菜<br>豆乳スープ                              |                                             |  豚肉 卵<br>鶏肉 豆乳 みそ                       | 玉ねぎ れんこん<br>キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ                       | 油 砂糖 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも パン粉<br>油 砂糖                               | 688           | 799        | 小魚類               |
| 19月  | 麦ごはん        | 親子丼の具<br>五目きんぴら<br>県産りんごゼリー                                       | 6/17～6/21<br>地場産給食週間<br>(山口県産材料を多く使います)     |  鶏肉 卵<br>豚肉 大豆                          | 玉ねぎ にんじん ねぎ<br>ごぼう たけのこ 小松菜                                             | 米粉 米 麦<br>ごま油<br>りんごゼリー                                         | 673           | 811        | 海藻類               |
| 20月  | 麦ごはん        | はもフライ<br>けんちょう<br>徳山漬け和え                                          |                                             |  はも<br>鶏肉 豆腐                            | にんじん 大根 干しいたけ<br>キャベツ 徳山漬け(大根 なす きゅうり など)                               | 油 米 麦 小麦粉 パン粉<br>こんにゃく 砂糖<br>砂糖                                 | 657           | 772        | 卵                 |
| 21月  | パン          | ポークビーンズ<br>ほうれん草のガーリックソテー<br>県産夏みかんジャム                            |                                             |  豚肉 大豆<br>鶏肉                            | 玉ねぎ バセリ トマト<br>ほうれん草 玉ねぎ にんにく                                           | じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉)<br>バター<br>県産夏みかんジャム                         | 680           | 826        | 魚類                |
| 24月  | オムライス       | ケチャップライス オムライスシート<br>オムライスの具<br>甘夏サラダ<br>マカロニ入りクリームスープ 1食ケチャップソース |                                             |  卵<br>鶏肉<br>チキンハム 牛乳 スキムミルク             | <br>玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん<br>玉ねぎ にんじん 小松菜              | 米 麦<br>砂糖 オリーブ油<br>マカロニ                                         | 629           | 768        | 種実類               |
| 25月  | 皿うどん        | 皿うどん<br>もやしの中華サラダ<br>ごま団子                                         |                                             |  豚肉 いか えび きくらげ 平天<br>マグロ油漬けフレーク 卵<br>小豆 | にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜<br>もやし ほうれん草 にんじん                                     | 皿うどん麺 片栗粉 ごま油<br>砂糖 ごま油<br>米粉 ごま ラード 砂糖 油                       | 652           | 766        | 色の薄い野菜            |
| 26月  | ハヤシライス      | ハヤシライス<br>青じそサラダ<br>ウィンナー                                         |                                             |  牛肉<br>しらす干し<br>チキンウィンナー                | 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ<br>キャベツ にんじん とうもろこし                                | じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦<br>青じそドレッシング                               | 666           | 816        | 種実類               |
| 27月  | 麦ごはん        | 鯖の味噌煮<br>筑前煮<br>キャベツの梅和え                                          |                                             |  さば みそ<br>鶏肉 ちくわ<br>鶏ささみフレーク            | ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん<br>さやいんげん<br>キャベツ にんじん 梅                            | 米 麦 砂糖<br>こんにゃく さといも 油 砂糖<br>砂糖                                 | 695           | 857        | 海藻類               |
| 28月  | スパゲッティナポリタン | スパゲッティナポリタン<br>野菜のアーモンドソテー<br>ヨーグルト                               |                                             |  ウインナー(豚肉・鶏肉) 豚肉 粉チーズ<br><br>ヨーグルト      | 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんじん<br>にんじん キャベツ さやいんげん                           | オリーブ油 スパゲッティ<br>アーモンド 油                                         | 653           | 774        | 果物                |

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

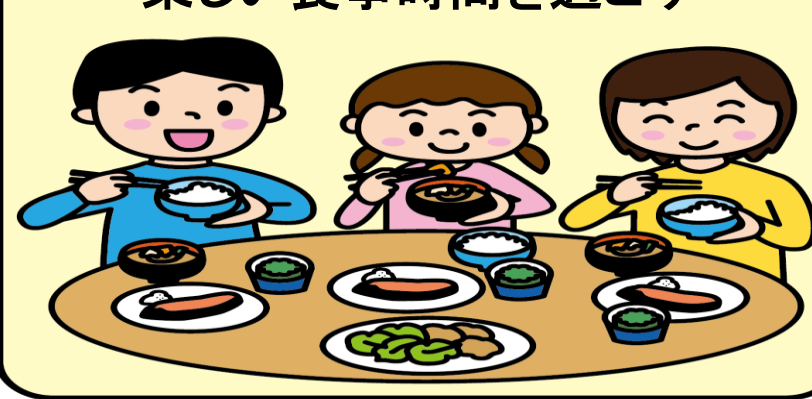


より良い食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう！

毎日朝ごはんを食べる



楽しい食事時間を過ごす



一緒に食事のしたくをする



わが家の味をつたえる



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。  
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

※ 裏面に食育だより6月号を載せていますのでご覧ください。

★★★周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ★★★  
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。