



令和6年7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 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
1 月	麦ごはん 	マーボー豆腐 	とうふ・ぶたにく・みそ 	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが 	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら 	667 826	くだもの
	ひじきとツナのソテー アーモンド	ひじき・まぐろあぶらづけ 	キャベツ・にんじん 	あぶら・アーモンド 	29.0 35.2		
2 火	パン 	ミートボールの甘酢煮 	とりにく・ぶたにく 	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・エリンギ 	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぶん・じゃがいも・さとう・あぶら 	617 742	かいそう
	しらす干しと小松菜のソテー メロン	しらすぼし・チキンハム 	こまつな・キャベツ・とうもろこし・メロン 	あぶら 	25.1 30.1		
3 水	麦ごはん 	ゴーヤチャンプルー 《沖縄県の料理》 	とうふ・ぶたにく・かつおぶし 	にがうり・にんじん・もやし・しめじ 	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら 	593 736	いも
	もずくスープ 黒糖ビーンズ	もずく・ベーコン・あぶらあげ・だいず 	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ・ねぎ 	でんぶん・くろざとう 	25.1 30.0		
4 木	小パン 	なすとひき肉のスパゲッティ 	ぶたにく・ベーコン 	なす・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とうもろこし・にんにく 	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・オリーブあぶら 	602 769	まめ・まめ せいひん
	海藻サラダ 	かいそう 	キャベツ・きゅうり 	ごま・さとう・ごまあぶら 	24.8 31.2		
5 金	ゆかり麦ごはん 	星型コロケ 野菜のごま酢和え 	とりにく・ぶたにく 	あかしそ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん 	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・ごま・さとう 	640 771	さかな
	七夕汁 	《七夕献立》 	とりにく 	オクラ・たまねぎ・にんじん 	ピーフン 	18.6 21.6	
8 月	麦ごはん 	玉子焼 合挽肉とピーマンの春雨炒め 	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく 	ピーマン・もやし・にんじん・にんにく 	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・はるさめ・アーモンド・あぶら 	613 763	やさい
	みそ汁 (中学)ひじきふりかけ 	《野菜メニューコンクール給食賞》 	とうふ・わかめ・みそ・(中学)ひじき・かつおぶし 	たまねぎ・にんじん・ねぎ・(中学)あかしそ 	じゃがいも・(中学)ごま・さとう 	22.5 26.4	
9 火	パン 	あじカツ レモン風味のサラダ 	あじ・すけとうだら・とうにゅう 	たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん 	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう 	610 729	しゅじつ (ごま、アー モンドなど)
	野菜と白いんげん豆のスープ 	《地場産給食》 	とりにく・しろいんげんまめ 	たまねぎ・にんじん・しめじ 	じゃがいも 	23.8 28.2	
10 水	麦ごはん 	なすと鶏肉のみそ炒め 	とりにく・みそ 	なす・ピーマン・たまねぎ・にんじん・さやいんげん 	こめ・むぎ・さとう・あぶら 	600 750	さかな
	かきたま汁 山口県産りんごゼリー 	《地場産給食》 	たまご・とうふ 	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう 	でんぶん・りんごゼリー 	23.4 28.9	
11 木	パン 	ウインナーと野菜のソテー 	チキンウインナー 	にんじん・キャベツ・ピーマン 	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら 	649 775	いも
	かぼちゃポタージュ 冷凍みかん 	《地場産給食》 	とりにく・ぎゅうにゅう 	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・みかん 		24.3 29.0	
12 金	麦ごはん 	チキンカレー 	とりにく 	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが 	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら 	626 794	こざかな
	枝豆サラダ 	《地場産給食》 		えだまめ・キャベツ・にんじん 	さとう 	21.4 26.0	
16 火	パン 	赤魚のラタトゥイユソースかけ りんごジャム 	あかうお・ベーコン 	パプリカ(あか・きいろ)・たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト 	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・さとう・あぶら・オリーブあぶら・りんごジャム 	659 784	きのこ
	ポトフ 	《フランスの料理》 	ぶたにく 	たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん・にんにく 	じゃがいも・オリーブあぶら 	27.0 32.2	
17 水	麦ごはん 	いわしのしょうが煮 野菜のゆかり和え 	いわし 	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・あかしそ 	こめ・むぎ・さとう・でんぶん 	659 829	くだもの
	親子煮 	《地場産給食》 	たまご・とりにく・ちくわ 	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 	じゃがいも・さとう・あぶら 	25.9 31.7	
18 木	パン 	ハムステーキ 野菜のケチャップ炒め 	とりにく・ぶたにく・ベーコン 	ピーマン・もやし・にんじん・キャベツ 	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・さとう・あぶら 	676 820	まめ・まめ せいひん
	コーンポタージュ 	《地場産給食》 	とりにく・ぎゅうにゅう 	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ 	じゃがいも 	27.2 32.4	
19 金	麦ごはん 	ハヤシライス 	ぶたにく 	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら 	632 799	かいそう
	キャベツのじゃこ炒め 	《地場産給食》 	しらすぼし・ベーコン 	キャベツ・とうもろこし 	あぶら 	22.9 27.9	

○夏の食事について考えよう



～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや、朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。夏休みも元気に過ごせるよう、食生活にも気をつけましょう。

☆1日3回の食事を規則正しくとしましょう！

早寝、早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつは、ダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。



☆栄養バランスの良い食事を食べましょう！

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類 	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物

◎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」を毎日持つてくるようにしましょう。

学校給食費 (7月) の納付期限は7月31日 (水)、学校給食費 (8月) の納付期限は9月2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。

※献立は都合により、変更となることがあります。

☆カルシウムをとりましょう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳、乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



☆熱中症予防に、こまめな水分補給をしましょう！

～水分補給の基本は、麦茶や水で！



気温が高いと、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。

「合挽肉とピーマンの春雨炒め」…8日(月)

令和5年度野菜メニュー
コンクール給食賞



令和5年度の周南市の『野菜メニューコンクール』で、「給食賞」を受賞した料理で、5年度に徳山小学校6年生だった板野りりさんのレシピです。
たくさんの野菜を食べやすく1食でとることができるよう工夫されています。
彩りやバランスが良く、アーモンドのアクセントも良いですね。



七夕献立…5日(金)

7月7日は七夕です。七夕には、天の川や糸に見立ててそうめんが食べられます。

大量に作る給食では、そうめんを汁の中に入れておくと、汁気を吸って伸びてしまい、おいしくなくなってしまいます。そこで、そうめんの代わりに、米で作られたビーフンを使った「七夕汁」にしています。また、切り口が星の形をしたオクラも入っています。

