

令和6年度第1回鹿野学校給食センター給食協議会

日時 令和6年7月8日（月） 15時45分～

場所 コアプラザかの 1階 女性活動推進室

次 第

1 協 議 事 項

（1）令和6年度4月～7月の献立について

（2）令和6年度2学期の献立（案）について

2 その他

日 曜 日	献立名		主 材 料			栄養価 上: エネルギー(kcal) 下: たんぱく質(g)	献立で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる		
8 月	麦ごはん	ちくわのカレー揚げ	ちくわ		小麦粉 油 菜 薈	622	781
		菜の花のごま和え		菜の花 にんじん キャベツ	ごま 砂糖	21.6	27.1
		魚そうめん汁	豆腐 油揚げ 魚そうめん わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ			
9 火	縦割りパン	チリコンカンの具	鶏肉 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	663	795
		ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ エリンギ セロリー 小松菜	じゃがいも	24.4	29.3
		手作りりんごゼリー		りんご	ゼリーの素		
10 水	麦ごはん	鯛の南蛮漬け	鯛	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	油 砂糖 菜 薈 片栗粉	691	844
		納豆	納豆			25.9	31.7
		ぬっぺ汁	いか 油揚げ	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 れんこん	こんにゃく 里芋 片栗粉		
11 木	麦ごはん	豚丼の具	豚肉 平太	しょうが 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ	油 砂糖 片栗粉 菜 薈	640	774
		周南スープ	わかめ	たけのこ キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油	24.9	29.6
		きよみオレンジ		きよみオレンジ			
12 金	パン	卵のミートソース煮し	卵 豚肉 大豆	玉ねぎ トマト	パン粉 パン(小麦粉・米粉)	695	811
		アスパラガスのソテー	チキンハム	アスパラガス キャベツ とうもろこし	バター 油	30.8	35.1
		野菜と豆のスープ いちごジャム	大豆	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 セロリー	じゃがいも いちごジャム		
15 月	麦ごはん	ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご	じゃがいも 菜 薈	664	806
		コールスローサラダ	チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	21.5	25.1
16 火	はちみつ パン	はちみつパン			はちみつ パン(小麦粉・米粉)	692	854
		白身魚のピザ風	ホキ チーズ	玉ねぎ バセリ		29.7	35.7
		フルーツココ		りんご 黄桃 パインアップル みかん	ナタデココ		
17 水	ちらし寿司	ちらし寿司	ウィンナー(鶏肉・豚肉)	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	マカロニ		
		肉信田の含め煮	ちくわ 鮭	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん	砂糖 菜 薈	665	786
		小松菜のおかか和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ごぼう	砂糖	24.4	28.6
18 木	麦ごはん	春野菜の煮物	かつお節	小松菜 にんじん もやし	砂糖		
		野菜といり卵の和え物	豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	お祝いクレープ(いちご)		
		ひじきふりかけ					
19 金	縦割りパン	ツナサンドの具	鶏肉 生揚げ 平太	玉ねぎ たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 菜 薈	642	774
		パンネのケチャップ煮	たまご	にんじん ほうれん草 キャベツ	アーモンド 砂糖	26.7	31.8
		オレンジ	ひじき		ごま		
22 月	減量わかめ ごはん	減量わかめご飯	マグロ油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉)	26.4	31.9
		山菜うどん	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	パンネ じゃがいも 砂糖 油		
		五目豆	わかめ		菜	638	770
23 火	小丸型 横割りパン	チキン照焼パティ	鶏肉 ちくわ 油揚げ	にんじん ねぎ わらび みずな えのきたけ	うどん	25.5	30.0
		ゆで野菜	大豆 さつま揚げ	にんじん さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油		
		カレースープ	いちご				
24 水	麦ごはん	鯛のおかか煮	鶏肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	694	834
		ほうれん草のごま和え	豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	じゃがいも	26.1	31.3
		かきたま汁	クリームチーズ 卵 牛乳 ヨーグルト		砂糖 小麦粉 ビスケット		
25 木	麦ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ	鶏肉 かつお節	菜 薈		642	776
		ひじきの炒め煮	平太	にんじん ほうれん草	砂糖 ごま	28.1	33.3
		豚汁	豆腐 油揚げ かまぼこ 卵	玉ねぎ にんじん ねぎ	片栗粉		
26 金	ミートソース スパゲッティ	ミートソーススパゲッティ	大豆	ごぼう	油 菜 薈	682	858
		りんごのサラダ	ひじき 油揚げ しらす干し	にんじん さやいんげん	油 砂糖 ごま	23.6	28.7
		④小魚	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	さつまいも こんにゃく		
30 火	小キャラメル 揚げパン	小キャラメル揚げパン	豚肉 大豆	玉ねぎ グリンピース にんにく	油 スパゲッティ	650	773
		春野菜のシチュー	④かたくちいわし	キャベツ きゅうり りんご	砂糖 油	30.0	35.3
		アーモンド入り海藻サラダ			砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)	640	824

※太字で記載している食材は市産・県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。

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸をふくらませる一方で、環境がかわり、疲れやすい時期でもあります。睡眠を十分とり、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。今年度も安心・安全でおいしい給食が提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

※裏面に食育より4月号を載せていますのでご覧ください。

～献立表の見方～

行事食、日本各地や世界の料理などバラエティに富んだ献立を予定しています。

材料を働きによってわけています。どんな材料でできているか、確認してみましょう。

エネルギーとたんぱく質(小学校は3、4年生の値)の値です。

その日の給食で不足している食品です。

日 曜 日	献立名		主 材 料			栄養価 上: エネルギー(kcal) 下: たんぱく質(g)	献立で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる		
8 月	麦ごはん	ちくわのカレー揚げ	ちくわ		小麦粉 油 菜 薈	622	781
		菜の花のごま和え		菜の花 にんじん キャベツ	ごま 砂糖	21.6	27.1
		魚そうめん汁	豆腐 油揚げ 魚そうめん わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ			

◎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。

令和6年 5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	(茶)	主 材 料			栄養価	
			主に体をつくる	主に体の働きを助ける	主にエネルギーになる	エネルギー(100gあたり)	献立でとりたい食品
水	減量たけのこごはん 鰯の生煮 磯香和え すまし汁 ミニかしわもち	鰯 油揚げ	たけのこ にんじん	しょうが 鰯 とうもろこし 人参	米 麦 油 砂糖	690	808
			のり 鰯	しょうが 鰯 とうもろこし 人参	砂糖	26.3	31.3
			豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ミニかしわもち		
木	麦ごはん 鰯のケチャップがらめ 野菜のドレッシング和え 鶏スープ	鰯	鰯	玉ねぎ パセリ	米 麦 油 砂糖	670	816
			きゅうり キャベツ	和風ドレッシング		29.3	35.0
			チキンハム 鰯	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも 片栗粉		
火	鶏の照り焼き 野菜サラダ トマトスープ	鶏肉	にんにく	パン(小麦粉・米粉) 砂糖		697	824
			キャベツ にんじん じゃがいも	コーンスロドレッシング		27.6	31.3
			ベーコン	玉ねぎ トマト パセリ にんにく	クルトン じゃがいも		
水	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー りんご	豆腐 鶏肉 大豆 みそ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま油		649	789
			キャベツ にんじん じゃがいも	砂糖 ごま油 春雨		25.8	30.5
			りんご				
木	麦ごはん 鶏の西京焼き きんぴらごぼう つみれ汁	鶏 みそ	米 麦 砂糖	米 麦 砂糖		634	764
			ごぼう にんじん さやいんげん	油 砂糖 ごま		27.3	32.5
			えびボール 豆腐 油揚げ わかめ	にんにく 大根 えのきたけ 小松菜 白ねぎ			
金	肉うどん 肉うどん ひじきとツナのソテー ドーナツ	牛肉 油揚げ さつま揚げ	にんにく 玉ねぎ ねぎ	うどんめん 砂糖		606	827
			ひじき まぐろ油揚げ しらす干し	油 ごま		26.9	33.4
			ドーナツ	ミルクドーナツ 油			
月	麦ごはん 鰯カツのソースかけ ほうれん草のおひたし 春雨汁	鰯	しょうが	米 麦 パン粉 油 砂糖		650	783
			しらすびし	砂糖		29.3	35.0
			豆腐 平天	にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ	春雨		
火	パン クリームシチュー 海藻サラダ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	パン(小麦粉・米粉) 油 じゃがいも		690	828
			海藻 まぐろ水漬	砂糖 油		23.9	28.7
			キャベツ にんじん	黒豆きなこクリーム			
水	麦ごはん 鰯のおか煮 キャベツのゆかり和え みそけんちん汁 SDG'Sふりかけ	鰯 かつお節	しょうが	米 麦 油 片栗粉 砂糖		695	842
			キャベツ じゃがいも	砂糖		29.1	34.6
			豆腐 油揚げ みそ 昆布 鰯	大根 にんじん 干ししいたけ ねぎ	里芋 砂糖 ごま		
木	麦ごはん 中華丼の具 じゃがいものカレー炒め ④小魚	鶏肉 えび いか かまぼこ	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃがいも	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖		635	789
			ウインナー(鶏肉・豚肉)	油 じゃがいも		26.7	34.3
			④カタクチイワシ	④砂糖			
金	ソース焼きそば アスパラとエリンギのソテー 手作りプリン	鶏肉 平天	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン	焼きそば 油		652	764
			チキンハム	アスパラガス 玉ねぎ エリンギ にんにく	油	30.9	36.4
			牛乳	プリンの素			
月	麦ごはん 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ アーモンド和え みそ汁	豆腐 ベーコン	えのきたけ 玉ねぎ にんじん 鰯 しょうが トマト	米 麦 油 片栗粉 パン粉		673	782
			キャベツ もやし 小松菜	アーモンド 砂糖		27.0	29.8
			油揚げ みそ わかめ	ふ じゃがいも			
火	ペスカトリー パリッオーネ フルーツ白玉	ベーコン えび いか	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく トマト	スパゲッティ 油		693	810
			鶏肉	小麦粉 油		27.2	31.3
			豆腐	もち粉 砂糖 マスカットゼリー			
水	麦ごはん お好み焼き 美酒鍋 しらす和え	青のり かつお節	キャベツ ねぎ	米 麦 米粉 油 砂糖		644	763
			鶏肉 豚肉 生揚げ	こんにゃく ごま油		25.0	29.1
			しらす干し	大根 じゃがいも にんじん	砂糖		
木	麦ごはん キムチチーズ肉じゃが 野菜のごま和え 甘夏みかん	豚肉 ちくわ チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも		643	777
			キャベツ にんじん 鰯 しょうが	ごま 砂糖		22.2	26.0
			甘夏みかん				
金	パン 魚のホワイトソースかけ 粉ふき手 野菜スープ	ホキ 牛乳	マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉) 油		670	824
			パセリ	じゃがいも		29.8	35.8
			ベーコン	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	オリーブ油		
月	麦ごはん ビビンパの具 わかめスープ 手作りホットク(シナモン風味)	牛肉	干ししいたけ たけのこ にんにく 鰯 しょうが もやし	米 麦 砂糖 ごま油		699	810
			玉ねぎ にんじん ねぎ	ごま油		24.2	28.0
			わかめ 豆腐	小豆粉 片栗粉 油 黒砂糖 くるみ			
火	パン チキンピーズ コーンキャベツ ゴールドキウフルーツ マーシャルピーズ	鶏肉 大豆	玉ねぎ しめじ グリンピース トマト	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖		698	867
			キャベツ 小松菜 とうもろこし	油		27.0	32.9
			ゴールドキウフルーツ	マーシャルピーズ			
水	炊き込みごはん 鰯の塩焼き ごま酢あえ 若竹汁	鶏肉 油揚げ	にんにく 干ししいたけ ごぼう さやいんげん	米 砂糖 油		651	767
			鰯	ごま 砂糖		33.2	39.2
			生揚げ かまぼこ わかめ	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ			
木	麦ごはん 肉じゃが しそひじき和え オレンジ	牛肉 生揚げ	にんにく 玉ねぎ さやいんげん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖		650	782
			ひじき	キャベツ じゃがいも しそ		23.3	27.2
			オレンジ				
金	パン サーモンカツ 野菜のドレッシング和え ミネストローネ りんごジャム	鰻	きゅうり キャベツ	パン(小麦粉・米粉) パン粉 油		699	828
			玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	フレッシュドレッシング		27.8	31.6
			ベーコン 白いんげん豆	マカロニ りんごジャム 砂糖			

※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。

端午の節句
(菖蒲の節句)

かしわもち

「ちまき」や「かしわもち」を食べ、子どもの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。給食では一足先の5月1日に「しびかわ工務」の「ミニかしわもち」の提供を予定しています。

★★★周南市学校給食課からのお知らせ★★★

学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)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。

◎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5月号を載せていますのでご覧ください。

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 材 料			栄養価 (1人1食あたり) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食生活 とりたい 食品	
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をとる	(黄) 主にエネルギーになる			
3月	麦ごはん	揚げたこ焼き 小松菜の梅和え 肉すい	たこ 青のり のり 豆腐 牛肉	キャベツ わげ 小松菜 とうもろこし にんじん しょうが 玉ねぎ にんじん わげ	油 菜 麦 小麦粉 砂糖 砂糖	674 23.8	779 27.5	果物
4月	パン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 かえりのごまがらめ ソフトチーズ ビーフンスープ	鶏肉 かたくちいわし 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 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	カシューナッツ ごま油 片栗粉 パン(小麦粉・菜油) ごま 砂糖 ピーマン ごま油	684 30.8	839 36.8	魚類
5月	麦ごはん	トントンごぼう 酢の物 豆腐のみそ汁	豚肉 しらす干し 豆腐 油揚げ みそ わかめ	ごぼう グリンピース しょうが 大根 にんじん 玉ねぎ にんじん わげ	油 砂糖 菜 麦 菜粉 砂糖 じゃがいも	697 24.8	846 29.5	きのこ類
6月	五目チャーハン	五目チャーハン マーボーレンコン つみれ入りスープ	ベーコン 卵 豚肉 みそ 豆腐 魚肉すり身	小松菜 干しいたけ だしのか れんこん にら えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが	ごま油 バター 菜 麦 ごま油 片栗粉 砂糖	659 25.0	849 30.3	海藻類
7月	パン	豚肉のデミグラスソース煮 畑と海のカミカミサラダ	豚肉 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 れんこん にんじん じゃがいも とうもろこし にんにく ミニトマト	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・菜油) アーモンド ノンエッグマヨネーズ	695 30.1	851 36.6	果物
10月	麦ごはん	カミカミ丼 ひじきの炒め煮 さつま芋チップス	豚肉 みそ ひじき 平太	ごぼう れんこん エリンギ にんじん ビーマン にんじん こまつな	ごま油 砂糖 菜 麦 菜粉 油 砂糖 油 砂糖 さつま芋	697 24.8	843 29.4	色の濃い野菜
11月	パン	ソパ・デ・アホ 魚介のアヒージョ風 いちごジャム オレンジ	ベーコン 卵 えび いか	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しいたけ しめじ ブロッコリー にんにく オレンジ	クルトン オリーブ油 パン(小麦粉・菜油) オリーブ油 いちごジャム	667 30.2	806 36.6	いも類
12月	ゆかり麦ごはん	ゆかり麦ごはん ししやものカリカリフライ 大根のたらこマヨネーズ すまし汁	ししやも ちくわ たらこ 豆腐 油揚げ かまぼこ わかめ	しそ 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ わげ	菜 麦 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	616 22.5	801 28.5	海藻類
13月	麦ごはん	ビーンズ入りカレー かにかまサラダ	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 スキムミルク かにかま 卵	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ じゃがいも	じゃがいも 油 菜 麦 砂糖 油	676 26.6	816 31.8	色の濃い野菜
14月	パン	魚の香草焼き ごぼうサラダ ブルーベリージャム コーンクリームスープ	タラ マグロ水煮フレーク 白いんげん豆 牛乳	パセリ バジル パプリカ ごぼう じゃがいも 小松菜 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(小麦粉・菜油) 片栗粉 ごまドレッシング ごま ブルーベリージャム じゃがいも	690 28.5	823 32.6	海藻類
17月	減量麦ごはん	きつねうどん 卵の花 フルーツミックス 味付け海苔	油揚げ 鶏肉 卵から 卵 のみ	玉ねぎ わげ にんじん 干しいたけ ほうれん草 みかん ほうかん 蜜みかん	うどんめん 砂糖 菜 麦 ごんにゃく 油 砂糖 みかんゼリー	629 21.8	768 25.7	海藻類
18月	丸型焼餅	れんこん入り野菜コロッケ 手作りソース ゆで野菜 豆乳スープ	豚肉 卵 鶏肉 豆乳 みそ	玉ねぎ れんこん キャベツ じゃがいも 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・菜油) じゃがいも 米粉 砂糖 油 砂糖	688 26.0	799 30.4	きのこ類
19月	麦ごはん	親子丼の具 五目きんぴら 果産りんごゼリー	鶏肉 卵 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん わげ ごぼう だしのか 小松菜	菜粉 菜 麦 ごま油 りんごゼリー	673 27.5	811 32.5	海藻類
20月	麦ごはん	はもフライ けんちょう 徳山漬け和え	はも 鶏肉 豆腐	にんじん 大根 干しいたけ キャベツ 徳山漬け(大根 ほうす じゃがいも など)	油 菜 麦 小麦粉 パン粉 ごんにゃく 砂糖 砂糖	657 29.4	772 33.6	果物
21月	パン	ポークビーンズ ほうれん草のガーリックソテー 果産夏みかんジャム	豚肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ パセリ トマト ほうれん草 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・菜油) バター 果産夏みかんジャム	680 27.5	826 33.4	果物
24月	オムライス	ケチャップライス オムライスシート オムライスの具 甘夏サラダ マカロニ入りクリームスープ 1食ケチャップソース	卵 鶏肉 チキンハム 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ じゃがいも 蜜みかん にんじん 玉ねぎ にんじん 小松菜	菜 麦 砂糖 オリーブ油 マカロニ	629 24.9	768 28.8	海藻類
25月	皿うどん	皿うどん もやし中華サラダ ごま団子	豚肉 いか えび ちくわ 平太 マグロ油揚げフレーク 卵 小豆	にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ	皿うどん麺 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 米粉 ごま ラード 砂糖 油	652 28.7	766 34.3	色の濃い野菜
26月	ハヤシライス	ハヤシライス 青じそサラダ ウィンナー	牛肉 しらす干し チキンウィンナー	玉ねぎ にんじん とうもろこし 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 菜 麦 青じそドレッシング	666 23.2	816 28.6	海藻類
27月	麦ごはん	鯖の味噌煮 筑前煮 キャベツの梅和え	さば みそ 鶏肉 ちくわ 鶏ささみフレーク	ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん キャベツ にんじん 梅	菜 麦 砂糖 ごんにゃく さといも 油 砂糖 砂糖	695 27.0	857 35.0	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 野菜のアーモンドソテー ヨーグルト	ウィンナー(豚肉・鶏肉) 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト にんじん 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 アーモンド 油	653 28.8	774 33.7	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。

6月は食育月間

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しよう！



◎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。

★★★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。

※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。

令和6年 7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	(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	栄養価 1人1食あたり(100g) たんぱく質(%)	エネルギー kcal	食生活 で とりたい 食品
1 月	ジュースー ゴーヤチャンプルー 豚の角煮 沖縄そば汁	焼き豚 鹿布 平次 マグロ水揚げ 豆腐 卵	にんじん 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にがうり	ごま油 菜 葉 ごま油	664	768	海藻類
2 火	ハンバーグ ケチャップ スライスチーズ ゆで野菜 周南スープ	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ キャベツ じゃがいも	パン(小麦粉・米粉) セロリ じゃがいも 玉ねぎ トマト エリンギ にんじん 小松菜 かぼちゃ いんげん パセリ	665	764	海藻類
3 水	鯛のトマト煮 おかか和え オクラ入りもずく汁 アップルシャーベット	鯛 かつお節 もずく 油揚げ 豆腐	トマト キャベツ 豚うれん草 もやし にんじん	菜 葉 砂糖	642	772	海藻類
4 木	韓国風肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え 韓国のり メロン	豚肉 ちくわ しらす干し のり	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 にんじん じゃがいも	じゃがいも 砂糖 ごま油 菜 葉 砂糖 ごま ごま油	660	803	海藻類
5 金	レーズンパン ビーフンスープ 七夕フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 鶏肉	干しぶどう 玉ねぎ ミニトマト じゃがいも 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ	じゃがいも 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ビーフン ごま油	716	848	海藻類
8 月	マーボーなす 小松菜のナムル はちみつレモンゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ ひじき	なす 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 片栗粉 ごま油 菜 葉 砂糖 ごま油 ごま	699	822	いも類
9 火	白身魚のピザ風 卵スープ 枝豆の塩ゆで アプリコットジャム	ホキ チーズ チキンハム 卵 枝豆	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ にんじん 豚うれん草	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 片栗粉 アプリコットジャム	652	795	色の薄い野菜
10 水	スタミナ納豆 野菜のオイスターソース炒め すいか	納豆 鶏肉 豚肉 生揚げ	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ	ごま油 砂糖 菜 葉 油	690	830	海藻類
11 木	わかめ わかめごはん アジカツ 酢の物 豚汁	わかめ アジ すけそうだら しらす干し 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ じゃがいも キャベツ にんじん エリンギ 大根 ねぎ	菜 葉 パン粉 油 砂糖 さつまいも こんにやく	628	757	色の濃い野菜
12 金	ビーフシチュー シーフードソテー 冷凍みかん	牛肉 いか えび	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油	697	844	海藻類
16 火	ナン キーマカレー インド風サラダ オレンジ	鶏肉 大豆 ポークハム	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが にんじん じゃがいも とうもろこし オレンジ	ナン(小麦粉) 油 砂糖 パン粉 じゃがいも ドレッシング	615	763	海藻類
17 水	キムタクごはん しゅうまい きゅうりの中華和え 春雨スープ	焼き豚 豚肉 平次	白菜キムチ つば漬け ねぎ 玉ねぎ しょうが じゃがいも にんじん	ごま油 ごま 菜 葉 パン粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	620	760	きのこ類
18 木	柳川風汁の具 ピーマン炒め 茹でとうもろこし	牛肉 卵 鹿布	キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう 玉ねぎ ねぎ 黄ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ	春雨 こんにやく 砂糖 菜 葉 ごま油	647	789	豆類
19 金	手作りツナポテグラタン 冬瓜スープ ソーダ風フロートゼリー いちごジャム	マグロ水揚げ チーズ 鶏肉	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ とうがん にんじん 小松菜	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン(小麦粉・米粉) ごま油 ゼリー(乳成分なし) いちごジャム	664	769	海藻類

夏を元気に過ごすために

夏休みももうすぐです。暑くて湿度高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりとつくる



朝食の1食を時間を決めてしっかり食べること。健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好き嫌いなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

主食・主菜・汁物の3つを組み合わせましょう。(丼やカレーライスなど、主食と主菜を兼ねるものもあります。)

選び方の基本

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 中心としたおかず	野菜、きのこ、海藻、いも類 中心としたおかずや汁物

牛乳、乳製品、果物をつけるとさらにバランスよくなります。



◎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7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(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。

令和6年度 9月分 学校給食献立案（18回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭教室訪問時 話の内容）
2	月	麦ごはん	夏野菜のキーマカレー フルーツミックス	始業式
3	火	黒糖パン	まるごとグラタン アーモンド入り海藻サラダ コンソメスープ	
4	水	麦ごはん	鯨の竜田揚げ 小松菜のサラダ かきたま汁 ひじきふりかけ	鯨の日
5	木	わかめ麦 ごはん	麩チャンプルー イナムドゥチ 生パインアップル	沖縄県の料理
6	金	横割りパン	スティックハンバーグ ゆで野菜 コーンスープ 1食ケチャップ	
9	月	麦ごはん	ガパオライスの具 目玉焼き クイッティオスープ	タイの料理
10	火		塩焼きそば 揚げぎょうざ 冷凍みかん	
11	水	麦ごはん	鰯のかぼすレモン煮 ごま和え 冬瓜入りもずく汁	まごわやさしい献立
12	木	麦ごはん	豚玉丼の具 切り干し大根のはりはり和え 梨	（小1 給食センターの様子）
13	金	丸型横割りの パン	白身魚フライ ゆで野菜 ABCスープ タルタルソース 豆乳プリン	
16	月		敬老の日	
17	火	小パン	うさぎハンバーグ 野菜のドレッシング和え ポテトスープ 手作りお月見団子（きな粉）	十五夜献立
18	水	麦ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ ぶどうゼリー	
19	木	ゆかり麦ご はん	鰯のレモン醤油がらめ ピリ辛ツナきゅうり なすそうめん	地場産給食
20	金	縦割りパン	チリコンカンの具 クリームスープ ミニジュース（※協議会で選定）	
23	月		秋分の日振替	
24	火	パインパン	ペンネのトマト煮 チキン入りサラダ	
25	水	麦ごはん	鯖の照り焼き れんこんの金平 豚汁	
26	木	麦ごはん	ポークカレー 梨ときゅうりのサラダ	
27	金		たらこスパゲッティ スペイン風バイクドエッグ 枝豆サラダ ヨーグルト	小中合同運動会前日
30	月		運動会代休	

※みかんジュース、アップル&キャロットジュース、ミルージュ（乳酸菌飲料）の中から選定

令和6年度 10月分 学校給食献立案（21回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭教室訪問時話の内容）
1	火	小さなこあげパン	米粉のシチュー ウィナー入り炒り卵	
2	水	麦ごはん	揚げ春巻き 八宝菜 もやしの酢の物	
3	木	麦ごはん	鯖の塩焼き おかか和え 豆腐汁	（小5 だしの効果）
4	金	パン	チキンビーンズ ツナとほうれん草のソテー みかん ソフトチーズ	
7	月	麦ごはん	いかメンチカツ 野菜のごま和え 煮じゃあ 味付けのり	佐賀県の料理
8	火	スパゲッティミートソース コロコロサラダ 手作りプリン		
9	水	麦ごはん	平つくね 大根サラダ なめこ汁	
10	木	ケチャップライス	オムライスシート キャロットスープ ブルーベリータルト	目の愛護デー
11	金	パン	白身魚のピザ焼き ラビオリスープ マーシャルビーンズ みかん	
14	月	スポーツの日		
15	火	レーズンパン	トマトオムレツ キャベツサラダ ジュリアンスープ	
16	水	麦ごはん	おからハンバーグ きんぴらごぼう 春雨入りわかめスープ	世界食糧デー（中1 ハンガーマップ）
17	木	麦ごはん	鰯のゆず味噌煮 ごま和え のっぺい汁	
18	金	パン	肉団子のスープ チーズポテト りんご 黒豆きなこクリーム	
21	月	麦ごはん	豚肉とほうれん草のグルグルグリーンカレー 徳山漬け さつま芋のサラダ	周南ブランド給食（地場産給食）
22	火	パン	白身魚の香草フライ 野菜のドレッシング和え 卵とトマトのスープ いちごジャム	
23	水	麦入り菜飯	みそ鶏じゃが ひじきの五目煮 ㊤小魚	
24	木	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜の煮浸し みそ汁	
25	金	パン	秋野菜のシチュー アーモンド入り海藻サラダ りんごジャム	
28	月	文化祭代休		
29	火	カレーうどん こずこんソテー カステラ（ぐりとぐら）		読書週間「おはなし給食」（10/27～11/9の期間中4日間）
30	水	麦ごはん	野菜天ぷら（おばけのてんぷら）ひじきの五目煮 豚汁	〃
31	木	キャロットピラフ	シェパーズパイ（ハリーポッターと秘密の部屋） 野菜のドレッシング和え かぼちゃのスープ	〃

令和6年度 11月分 学校給食献立案（20回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭教室訪問時 話の内容）
1	金	ドーナツ（バム とケロのにちよう うび）	ポトフー きのことソテー りんご	読書週間（～9日まで）
4	月	文化の日振替休日		
5	火	アップル パン	マカロニのカレー煮 ひじきとツナのソテー	
6	水	麦ごはん	鶏天 てんしょ（切り干し大根）の炒め煮 だんご汁	大分県の料理
7	木	麦ごはん	中華丼の具 春雨サラダ 大学芋	（小2、3年 さつま芋の栄 養）
8	金		焼きそば風スパゲッティ ごぼうサラダ かえりとアーモンドの炒り煮	いい歯の日
11	月	麦ごはん	鹿野高原豚のみそ焼き 酢の物 すまし汁 県産味付けのり	地場産給食週間
12	火	はちみつ パン	卵のミートソース蒸し 大根サラダ ほうれん草のクリームスープ	〃
13	水	麦ごはん	チキンチキンれんこん はも団子汁 ゆで枝豆	〃
14	木	ジャンボ いなり	かしわん 地場産野菜のみそ炒め みかん	〃
15	金	パン	大豆とミートボールのケチャップ煮 小松菜のサラダ 小野茶ムース	〃
18	月	麦ごはん	ポークカレー はなっこりんサラダ	
19	火	メープルシロ フtoast	サーモンフライ コールスローサラダ チャウダー	カナダの料理
20	水	麦ごはん	生揚げの中華煮 切り干し大根のキムチソテー みかん	
21	木	もぶり ごはん	大平 大根のみそ汁	（小4 山口県の地場産物）
22	金	縦割りパン	チリコンカンの具 オニオンスープ フルーツミックス	
25	月	減量わかめ ごはん	けんちょう はすの三杯 いとこ煮	山口郷土料理の日（小6 地 域に伝わる食べ物を大切にし よう）
26	火		肉まん 和風ラーメン しらす和え	
27	水	五目 おこわ	鯖の竜田揚げ 昆布和え けんちん汁	
28	木	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 アーモンド和え ヨーグルト	
29	金	パン	ブラウンシチュー 豆のサラダ みかん	（中3 風邪の予防）

令和6年度 12月分 学校給食献立案（17回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭教室訪問時 話の内容）
2	月	麦ごはん	けいちゃん すったて汁 りんご	岐阜県の料理
3	火	丸型横割り パン	チキン照り焼きパティ ゆで野菜 ABCスープ	
4	水	麦ごはん	太刀魚の塩焼き 切り干し大根の卵とし 豆乳入りみそ汁	
5	木	麦ごはん	唐揚げユーリンチーソース 冬野菜サラダ 水餃子スープ	
6	金	パン	ソーセージ ジャーマンポテト ポトフー いちごジャム	ドイツの料理
9	月	麦ごはん	すき焼き風煮 野菜のしそひじき和え 味付けのり	
10	火	縦割りパン	ポークビーンズ フルーツサンドの具 小魚アーモンド	
11	水	麦ごはん	鮭の幽庵焼き 五目豆 豚汁	
12	木	麦ごはん	筑前煮 ごま和え りんご	
13	金	きのこスパゲッティ スコッチエッグ 野菜のドレッシング和え		
16	月	麦ごはん	鰯のアングレース 白菜のお浸し かきたま汁	地場産給食
17	火	小パン	鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのサラダ クリームスープ ※セレクトケーキ	クリスマスセレクト
18	水	麦ごはん	ショーロンポー マーボー大根 もやしの酢の物	
19	木	わかめ麦 ごはん	おでん風煮 五目金平 みかん	
20	金	煮込みうどん 揚げタラのゆず風味 こんにゃくの白和え		冬至の献立（中2 日本の食 文化）
23	月	麦ごはん	ビーンズカレー ごぼうサラダ バナナ	
24	火	縦割りパン	ミートボールのスープ ポテトサラダ 手作りココアプリン	終業式

※3種類のケーキよりあらかじめ選択します。10月下旬に希望を尋ねます。