令和６年４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 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	家庭でとりたい食品	えいようか 小（3・4年生） エネルギー kcal / たんぱくしつ g	中 エネルギー kcal / たんぱくしつ g
	9（火）	ごはん	ポークカレー	ぶたにく・とうにゅう しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・りんご グリンピース・にんにく	**こめ**・じゃがいも・あぶら	種実（ごま・アーモンドなど）	672 / 25.2	795 / 29.2
			海藻サラダ・黒糖ビーンズ	かいそう・ツナ（まぐろみずに） だいず	キャベツ・きゅうり	こくとう			
	10（水）	麦ごはん	韓国風肉じゃが	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく	**こめ・むぎ**・じゃがいも・ごま こんにゃく・さとう・ごまあぶら	きのこ	647 / 22.1	780 / 26.0
			チャプチェ・清見	チキンハム	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ きよみ	はるさめ・あぶら・さとう			
奈良	11（木）	菜飯	（郷土料理）鰆の塩焼き・小松菜のごま和え	さわら	ひろしまな・きょうな・だいこんば こまつな・にんじん・キャベツ	**こめ**・ごま・さとう	くだもの	646 / 25.0	764 / 29.6
			吉野汁・わらびもち	**とりにく**・あぶらあげ きなこ	だいこん・たまねぎ・にんじん **ねぎ**	さといも・でんぷん わらびもち			
	12（金）	丸パン	白身魚フライ・キャベツのケチャップ和え	ホキ	キャベツ	**パン（こむぎこ・こめこ）**・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぷん	かいそうるい	637 / 24.1	844 / 31.8
			コーンスープ・（中）チーズ	ベーコン （中）チーズ	とうもろこし・にんじん・たまねぎ こまつな	じゃがいも・でんぷん			
フランス	15（月）	パン	（世界の料理）ポテトとお米のささみカツ・フレンチサラダ	とりにく	キャベツ・きゅうり・ピーマン（赤） ブロッコリー・レモン	**パン（こむぎこ・こめこ）**・じゃがいも こめこ・あぶら・さとう・オリーブあぶら	まめるい	650 / 25.3	786 / 29.5
			ペイザンヌスープ・いちごジャム	ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ しろねぎ・とうもろこし・パセリ	じゃがいも いちごジャム			
	16（火）	麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリンピース・にんにく	**こめ・むぎ**・じゃがいも・あぶら さとう	やさい	678 / 22.7	816 / 26.1
			フルーツミックス・小魚	かたくちいわし	みかん・パインアップル・もも	いちごゼリー			
	17（水）	麦ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・しろねぎ しょうが・にんにく	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう でんぷん	くだもの	645 / 25.8	772 / 30.1
			コーンしゅうまい（2個）・ほうれん草ともやしのナムル	ぶたにく・とりにく	とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	こむぎこ・でんぷん ごま・ごまあぶら・さとう			
	18（木）	麦ごはん	さばの味噌煮・野菜のマヨネーズ和え	さば・みそ	にんじん・キャベツ・ほうれんそう とうもろこし	**こめ・むぎ** さとう・ノンエッグマヨネーズ	いもるい	659 / 25.5	818 / 31.5
			豆腐のすまし汁	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ **ねぎ**				
	19（金）	パン	（お祝い献立）星型ハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで	ハンバーグ（とりにく・ぶたにく）	たまねぎ・ブロッコリー	**パン（こむぎこ・こめこ）**・さとう	ぎょかいるい	630 / 24.9	811 / 32.1
			マカロニスープ・お祝いいちごゼリー	とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	マカロニ・じゃがいも・ゼリー			
	22（月）	パン	ミートボールのスープ煮・黒豆きなこクリーム	ミートボール（とりにく・ぶたにく） とうふ	にんじん・たまねぎ・キャベツ こまつな	**パン（こむぎこ・こめこ）** くろまめきなこクリーム	種実（ごま・アーモンドなど）	693 / 24.6	844 / 29.9
			ジャーマンポテト・ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	たまねぎ	じゃがいも・あぶら			
	23（火）	わかめごはん	そぼろ煮	わかめ **とりにく**・なまあげ・ちくわ	にんじん・たまねぎ・グリンピース	**こめ**・じゃがいも こんにゃく・さとう・でんぷん	にゅうせいひん	630 / 22.5	754 / 26.7
			キャベツのじゃこ炒め・清見	しらすぼし	キャベツ・ほうれんそう とうもろこし・きよみ	あぶら			
	24（水）	麦ごはん	（地場産給食）野菜コロッケ・しそひじき和え	しそひじき	**れんこん**・たまねぎ・**にんじん** **ほうれんそう**・キャベツ	**こめ・むぎ**・じゃがいも・あぶら パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう	くだもの	652 / 20.8	842 / 25.9
			豚汁・（中）アーモンド	**ぶたにく**・とうふ・あぶらあげ みそ	**たまねぎ・にんじん**・ごぼう・**ねぎ**	こんにゃく （中）アーモンド			
	25（木）	麦ごはん	親子丼	たまご・**とりにく**・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ごぼう **ねぎ**・ほししいたけ	**こめ・むぎ**・さとう	いもるい	684 / 26.6	808 / 31.1
			ひじきとツナのソテー・豆乳プリン	ひじき・ツナ（まぐろみずに）	キャベツ・こまつな	ごま・あぶら とうにゅうプリン			
	26（金）	パン	クリームシチュー	**とりにく**・ぎゅうにゅう だいず・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリンピース	**パン（こむぎこ・こめこ）** じゃがいも・あぶら	かいそうるい	645 / 27.7	812 / 34.2
			ツナサラダ・ベビーパイン	ツナ（まぐろみずに）	**もやし**・キャベツ・こまつな パインアップル	さとう・ごまあぶら・ごま			
	30（火）	麦ごはん	たらのみそアーモンドがらめ・甘酢和え	たら・みそ	キャベツ・にんじん・こまつな もやし	**こめ・むぎ**・でんぷん・あぶら アーモンド・さとう	にゅうせいひん	663 / 25.9	805 / 30.6
			かきたま汁	**とりにく**・たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・**ねぎ**	でんぷん			

※「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となる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まります。心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も、安心・安全でおいしい給食が届けられるように、職員一同力を合わせて取り組んでいきたいと思います。

よろしくお願いいたします。

「学校給食」とは

「学校給食法」に基づき、教育の一環として実施されています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることなどを目的としています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・・

●学校給食の内容について

牛乳

成長期に必要なカルシウムなどをとるため、毎日1本（200ml）つきます

主食

●「ごはん」：火・水・木曜日
山口県産の米に麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。食物繊維が白いごはんより多くとれます

●「パン」：月・金曜日
山口県産の小麦粉を90%、米粉を10%使用しています

おかず

煮物・汁物・炒め物・和え物・焼き物・揚げ物などです

不足しがちな食品（豆・海そう・野菜など）が多くとれるよう工夫しています

また、旬の食材や地場産物なども取り入れています

◎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。

令和６年５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 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	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / g たんぱくしつ	中 エネルギー kcal / g たんぱくしつ
1（水）	麦ごはん	＜八十八夜にちなんだ献立＞ハッシュドポーク ささみときゅうりの梅サラダ　抹茶プリン		ぶたにく・しろいんげんまめ とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ グリンピース キャベツ・きゅうり・にんじん うめ	**こめ・むぎ** あぶら・じゃがいも・さとう さとう・ごま・ごまあぶら まっちゃプリン	ぎょかいるい	677 / 21.7	806 / 25.5
2（木）	麦ごはん	＜端午の節句献立＞カツオかつ　野菜のごま和え 若竹汁　プチたい焼き		かつお **とうふ**・あぶらあげ わかめ	たまねぎ・しょうが こまつな・**もやし**・にんじん にんじん・たまねぎ・たけのこ えのきたけ・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・パンこ こむぎこ・あぶら・ごま・さとう たいやき	くだもの	631 / 21.1	776 / 25.4
7（火）	麦ごはん	さばのみそ煮　野菜のマヨネーズ和え 田舎汁		さば・みそ	ごぼう・きゅうり・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん・**れんこん** こまつな・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	かいそう	647 / 21.9	804 / 26.8
8（水）	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス　(中)チーズ		**とりにく** (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ グリンピース・にんにく・りんご みかん・もも・パインアップル	**こめ・むぎ**・じゃがいも あぶら ゼリー	まめるい	615 / 20.1	789 / 26.4
9（木）	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ 中華コーン卵スープ　オレンジ		ぶたにく ベーコン・たまご	はくさいキムチ・**れんこん・ねぎ** とうもろこし・にんじん・たまねぎ・**もやし** ほししいたけ・チンゲンサイ・オレンジ	**こめ・むぎ** あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	種実（ごま・アーモンドなど）	624 / 24.6	750 / 28.7
10（金）	パン	白身魚の香草フライ　ツナサラダ レタスと肉団子のスープ　りんごジャム		ホキ ツナ（まぐろみずに） ミートボール(ぶたにく とりにく)	パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん レタス・にんじん・**もやし** しめじ・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)** こむぎこ・あぶら・さとう・パンこ じゃがいも ジャム	こざかな	699 / 28.3	886 / 34.8
13（月）	丸パン	デミグラスハンバーグ　ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ　スライスチーズ		ハンバーグ（ぶたにく とりにく） ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・パセリ	**パン(こむぎこ・こめこ)** さとう じゃがいも・オリーブあぶら	ぎょかいるい	646 / 28.0	797 / 33.5
14（火）	麦ごはん	鮭の塩焼き　ゆかり和え 肉じゃが		さけ ぶたにく・なまあげ	キャベツ・きゅうり・あかしそ たまねぎ・にんじん グリンピース	**こめ・むぎ** こんにゃく・じゃがいも さとう・あぶら	かいそう	663 / 28.3	804 / 33.7
15（水）	麦ごはん	キムタクご飯の具　バンバンジーサラダ わかめスープ　いちごとみかんのゼリー		ぶたにく とりにく とうふ・わかめ	はくさいキムチ・たくあんづけ もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう ごあまぶら・ごま ごま・ごまあぶら・ゼリー	きのこるい	620 / 24.0	739 / 28.3
16（木）	麦ごはん	＜地場産給食＞トントンれんこん かきたま汁		**ぶたにく** たまご・とうふ	**れんこん** **にんじん・たまねぎ** **ほししいたけ・ねぎ**	**こめ・むぎ**・でんぷん あぶら・さとう でんぷん	くだもの	687 / 24.4	834 / 28.8
17（金）	パン	クリームシチュー カラフルソテー		**とりにく**・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ（まぐろあぶらづけ）	たまねぎ・にんじん グリンピース ピーマン（あお・あか・き） キャベツ・とうもろこし	**パン(こむぎこ・こめこ)** じゃがいも・あぶら あぶら	種実（ごま・アーモンドなど）	627 / 23.5	792 / 29.3
20（月）	黒糖パン	豚肉の黒ビール煮 ささみサラダ		ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリー ブロッコリー にんじん・**もやし**・キャベツ	**パン(こむぎこ・こめこ)** こくとう・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	こざかな	620 / 25.7	793 / 32.1
21（火）	ごはん	＜郷土料理＞かしわのすきやき 紅白なます　お茶豆		**とりにく**・なまあげ だいず	はくさい・たまねぎ・**もやし** しろねぎ だいこん・にんじん	**こめ**・こんにゃく・さとう あぶら さとう	ぎょかいるい	628 / 23.8	746 / 27.5
22（水）	麦ごはん	春巻き　ナムル 中華丼		とりにく ぶたにく・いか・ちくわ	キャベツ・**もやし**・にんじん たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・キャベツ **ねぎ**・しょうが・ほししいたけ	**こめ・むぎ**・はるさめ・こむぎこ あぶら・さとう・ごまあぶら さとう・でんぷん・あぶら	かいそう	660 / 24.9	814 / 29.7
23（木）	麦ごはん	いわしの梅煮　しそひじき和え じゃがいものみそ汁		いわし・しそひじき とうふ・あぶらあげ みそ	うめ にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・さとう・ごま じゃがいも	くだもの	623 / 22.6	754 / 26.6
24（金）	小アップルパン	スパゲッティイタリアン 小松菜のサラダ		ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ・りんご こまつな・にんじん・**もやし** とうもろこし	**パン(こむぎこ・こめこ)**・さとう スパゲッティ・オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	にゅうせいひん	632 / 23.1	803 / 28.6
27（月）	パン	じゃがいもカップグラタン　ツナソテー ミネストローネ　アプリコットジャム		おから・とうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ) ベーコン	かぼちゃ キャベツ・にんじん・パセリ たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・にんにく	**パン(こむぎこ・こめこ)** じゃがいも・こめこ・あぶら マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら・ジャム	きのこるい	682 / 21.0	889 / 26.1
28（火）	麦ごはん	ぎょうざ（小1個・中2個）　中華サラダ マーボー豆腐		ぶたにく・とりにく とうふ・ぶたにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・にんじん・**もやし** にんじん・たまねぎ・**ねぎ** しょうが・にんにく・ほししいたけ	**こめ・むぎ**・こむぎこ さとう・ごまあぶら あぶら・さとう・でんぷん	ぎょかいるい	640 / 26.0	812 / 32.6
29（水）	麦ごはん	あじの南蛮漬け すまし汁		あじ とうふ・あぶらあげ わかめ	ピーマン（あか・き） たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ えのきだけ・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・あぶら さとう・ごま・でんぷん	いもるい	621 / 25.3	750 / 30.1
30（木）	麦ごはん	タコライスの具　ゆでキャベツ 野菜のスープ煮　冷凍パイン		ぶたにく・チーズ とりにく	たまねぎ・トマト・キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・パインアップル	**こめ・むぎ**・あぶら じゃがいも	こざかな	623 / 24.2	748 / 28.4
31（金）	小きなこ揚げパン	ミートボールのブラウンソース煮 シャキシャキサラダ　小魚アーモンド		ミートボール（ぶたにく とりにく）・きなこ ツナ（まぐろあぶらづけ） しそひじき・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト 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・さとう・あぶら さとう・ごま・アーモンド	くだもの	617 / 24.2	783 / 29.9

京都府

※ 献立は都合により変更となることがあります。　※「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。

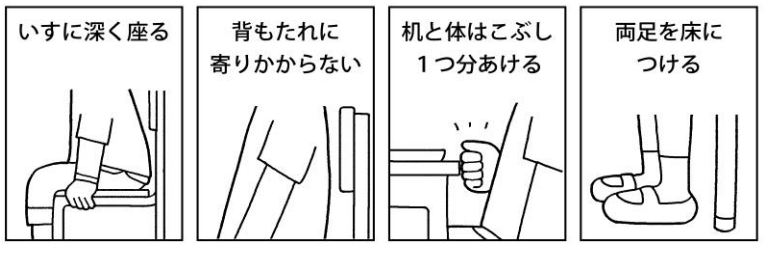
マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？　よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



◎ **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、骨に気を付けて食べましょう。
◎ 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。

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

歯と口の健康週間

地場産給食週間

イタリア

中国

※「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」

◎**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

令和6年度9月分　学校給食献立表（案）

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
黒糖パン アルファベットスープ ハムステーキ フレンチサラダ	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ナムル 冷凍みかん	わかめ麦ごはん かぼちゃのみそ汁 あじフライ きんぴらごぼう	麦ごはん シーフードカレー ささみサラダ 黒糖ビーンズ	小パン・ソフトチーズ なすとトマトのスパゲッティ ゆでとうもろこし フルーツミックス
9	10	11	12 （地場産給食）	13 （世界の料理：アメリカ）
パン ふわふわ卵スープ 大豆とごぼうのミンチカツ 小松菜のサラダ	麦ごはん 中華丼 マーボー冬瓜 ヨーグルト	麦ごはん 鶏じゃが いわしのかぼすレモン煮 塩昆布和え	麦ごはん 鯨のケチャップ和え なすのみそ汁 みかんゼリー	パン チリコンカン ポタージュスープ オレンジ
16	17 （十五夜献立）	18	19 （郷土料理：沖縄）	20
	ごはん 月見汁 発芽玄米入りつくね 甘酢和え	麦ごはん 韓国風肉じゃが 小松菜のごま和え ㊥卵焼き	ゆかりごはん 沖縄そば汁 ゴーヤチャンプルー シークァーサーゼリー	パン・ブルーベリージャム レタスのスープ 白身魚のマリネ
23	24	25	26	27
	麦ごはん 春雨スープ 豚キムチ 冷凍ピーチ	麦ごはん ハッシュドポーク 海藻サラダ ㊥チーズ	麦ごはん かきたま汁 鰆の竜田揚げ しそひじき和え	パン パンプキンスープ ミートボールのケチャップ煮
30				
小パン ピリ辛味噌焼きそば スクランブルエッグ オレンジ				

令和6年度　10月分　学校給食献立表（案）

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	麦ごはん さといものみそ汁 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え	麦ごはん すまし汁 白身魚のピリ辛醤油揚げ 塩昆布和え	麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	黒糖パン ラビオリスープ じゃがいもカップグラタン シャキシャキサラダ
7（世界の料理：ドイツ）	8	9（地場産給食）	10（目の愛護デーにちなんだ献立）	11
パン グーラッシュ ウインナー ザワークラウト	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ （中）ヨーグルト	麦ごはん 県産みそ汁 チキンチキンれんこん	麦ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 にんじんしりしり	パン 秋の香りシチュー カラフルソテー
14	15	16（世界食糧デーにちなんだ献立）	17	18
	五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん	麦ごはん 豚汁 鮭の塩焼き たくあん和え 焼きのり	麦ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え	小パン クリームスパゲティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ
21	22	23	24（郷土料理：茨城）	25
パン コンソメスープ 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ	麦ごはん そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め	麦ごはん わかめスープ ビビンバの具（肉） ビビンバの具（ナムル） （中）チーズ	麦ごはん ぬっぺ汁 さばの塩焼き れんこんのきんぴら	小きなこ揚げパン ポトフー ツナソテー ベビーパイン
28	29	30	31	
パン えびのチャウダー ささみサラダ	ゆかりご飯 五目うどん ちくわの磯辺揚げ（小1・中2） おかか和え	麦ごはん 親子丼 小松菜の煮浸し 豆乳ブラマンジェ	麦ごはん 生揚げの中華煮 ぎょうざ（小1・中2） 中華サラダ	

令和6年度11月分　学校給食献立表（案）

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
				1
				パン 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース 野菜たっぷりスープ
4	5	6	7 （いい歯の日献立）	8
	麦ごはん ヘルシー丼 肉団子 大学芋	麦ごはん チキンカレー 大根サラダ 小魚アーモンド	麦ごはん のっぺい汁 さんまの甘露煮 れんこんきんぴら	パン 卵とコーンのスープ いわしのカレーマリネ ジョア
11 （地場産給食）	11 （地場産給食）	13 （地場産給食）	14 （地場産給食）	15 （地場産給食）
パン・夏みかんジャム チキンビーンズ キャベツのソテー	麦ごはん ゆずきちポーク さつま汁 みかん	麦ごはん 生揚げの中華煮 ポークしゅうまい ナムル	減量麦ごはん カレーうどん ほうれん草の卵とじ みかん	パン さつまいものシチュー ポークチャップ
18	19 （郷土料理の日）	20	21	22
パン・スライスチーズ ポトフー ポテトサラダ	菜飯 大平 さわらの塩焼き いとこ煮	麦ごはん おでん風煮 小松菜のお浸し 黒糖ビーンズ	麦ごはん 肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え みかん	パン・チョコジャム マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ
25（世界の料理：ハンガリー）	26 （和食の日）	27 （世界の料理：韓国）	28	29
パン グヤーシュ グリーンサラダ パラチンタ（いちごクレープ）	麦ごはん さばのみぞれ煮 のり酢和え 豆腐のすまし汁	ごはん キムチ鍋 テジプルコギ	麦ごはん マグロカツ けんちょう 秋野菜のみそ汁	小パン きのこスパゲッティ ミートオムレツ フルーツミックス

令和6年度　12月分　学校給食献立表（案）

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6（世界の料理：スコットランド）
パン ポトフー パリツォーネ こまつなのサラダ	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 さばの塩焼き たくあんのごま炒め	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス （中）小魚	麦ごはん マーボー大根 ぎょうざ（小1・中2） 春雨サラダ	パン・ブルーベリージャム スコッチブロス フィッシュアンドチップス コロネーションチキンサラダ
9	10	11（郷土料理：岐阜県）	12	13
小アップルパン スパゲティイタリアン ささみサラダ みかん	麦ごはん 豚汁 かつおカツ 塩昆布和え	麦ごはん 鶏ちゃん 金魚飯の具 ごま酢あえ	麦ごはん キムチチゲ 春雨と野菜のオイスター炒め オレンジ	パン ふわふわ卵スープ 鶏肉バーベキューソースがけ 海藻サラダ
16	17	18	19（冬至にちなんだ献立）	20（クリスマス献立）
小パン 焼きそば 卵焼き じゃこサラダ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら	キャロットピラフ ホワイトソース ツナソテー みかん	麦ごはん ハモ団子のすまし汁 かぼちゃひき肉フライ 白菜のゆずか和え	小丸パン コンソメスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩茹で セレクトデザート
23	24	25	26	27
パン クリームシチュー ツナサラダ	麦ごはん 豚じゃが しそひじき和え 豆乳プリン			