

令和6年7月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター



ギリシャ

長崎県

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しよくひん しょくひん	え い よ う か	
		(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		小(3・4年生) エネルギー g kcal たんぱくしつ	中 エネルギー g kcal たんぱくしつ
1 (月)	パン ミートソース ミックスポテト アルファベットスープ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・こまつな エリンギ・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ じゃがいも・さとう・ノンエッグマヨネーズ	まめるい	631 24.1	799 30.1
2 (火)	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 ひき肉とピーマンの春雨炒め	とりにく・とうふ だいず・みそ ぶたにく	なす・にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ ピーマン・もやし・にんにく にんじん	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ・アーモンド あぶら	ぎょかいりい	629 25.5	764 30.3
3 (水)	麦ごはん しいらの照り焼き 山口野菜の和え物 けんさん 小野茶ムース	しいら とうふ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし にんじん なす・にんじん・たまねぎ ねぎ	こめ・おぎ・さとう じゃがいも・ムース	くだもの	623 26.1	737 30.4
4 (木)	ゆかりごはん ＜七夕献立＞星のコロッケ 野菜のごま和え 七タ汁 七タゼリー	ぶたにく・とりにく とりにく	あかしそ・たまねぎ・ほうれんそう もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・もやし オクラ・キャベツ	こめ・じゃがいも・パンこ こむぎこ・あぶら・ごま・さとう ビーフン たなばたゼリー	きのこるい	697 20.2	793 23.1
5 (金)	小黒糖パン たらこスパゲッティ ゆでとうもろこし (中)チーズ	ベーコン・たらこ (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ こまつな とうもろこし	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	やさい	601 21.6	802 29.1
8 (月)	パン ＜世界の料理＞白身魚フライ ラハノサラダ レヴィスア	ホキ ベーコン・ひよこめ	キャベツ・にんじん とうもろこし・レモン にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	638 24.7	804 30.4
9 (火)	麦ごはん しゅうまい(小2個、中3個) パンパンジーサラダ 韓国風肉じゃが	ぶたにく・とりにく ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・しょうが・もやし にんじん・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・にんにく さやいんげん・しろねぎ	こめ・おぎ・パンこ・でんぷん こむぎこ・ごま・ごまあぶら・さとう じゃがいも・あぶら・さとう	こざかな	675 27.3	836 33.4
10 (水)	麦ごはん 親子丼 ひじきの煮物 冷凍パイン	とりにく・たまご かまぼこ ひじき・ひらてん あぶらあげ・しらすばし	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ にんじん・さやいんげん パインアップル	こめ・おぎ・さとう さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	629 25.6	756 30.3
11 (木)	麦ごはん いわしのトマト煮 野菜のごまマヨネーズ和え みそ汁	いわし とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ	たまねぎ・トマト・レモン キャベツ・にんじん・こまつな にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま	いもるい	641 23.6	777 27.8
12 (金)	パン ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー 小魚	ミートボール(とりにく) ぶたにく・ぎゅうにゅう チキンハム かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・こまつな とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・マカロニ・あぶら アーモンド・あぶら・さとう	くだもの	665 27.2	836 33.3
16 (火)	麦ごはん 豚肉のニンニク風味揚げ ゆかり和え もずくと冬瓜のスープ	ぶたにく とりにく・もずく	にんにく・キャベツ・きゅうり あかしそ とうがん・たまねぎ・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・さとう あぶら・でんぷん でんぷん	いもるい	657 24.1	797 28.5
17 (水)	皿うどん(めん) ＜郷土料理＞皿うどん ぎょうざ(小1個、中2個) 豆乳プリンタルト	ぶたにく・いか・えび かまぼこ ぶたにく・とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ほししいたけ・こまつな キャベツ・たまねぎ にら・しょうが	さらうどんめん(こむぎこ・あぶら) ごまあぶら こむぎこ・タルト	くだもの	600 22.6	731 28.1
18 (木)	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら アーモンド	ぎょかいりい	638 22.1	769 25.8
19 (金)	小パン ペンネボロネーゼ ブロッコリーといかのマリネ 冷凍みかん	ぶたにく いか	にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き)・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ(こむぎこ)・オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう	きのこるい	629 25.9	779 31.8

※ 献立は都合により変更に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。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

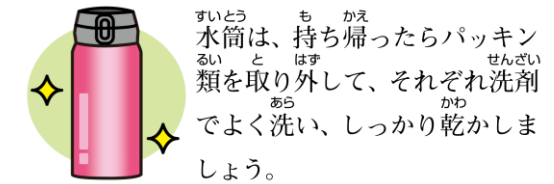
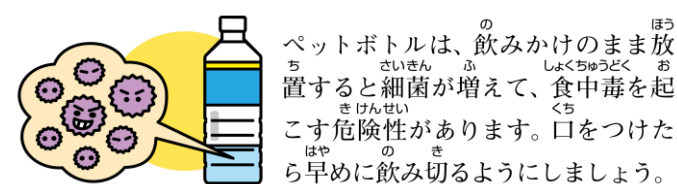


ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

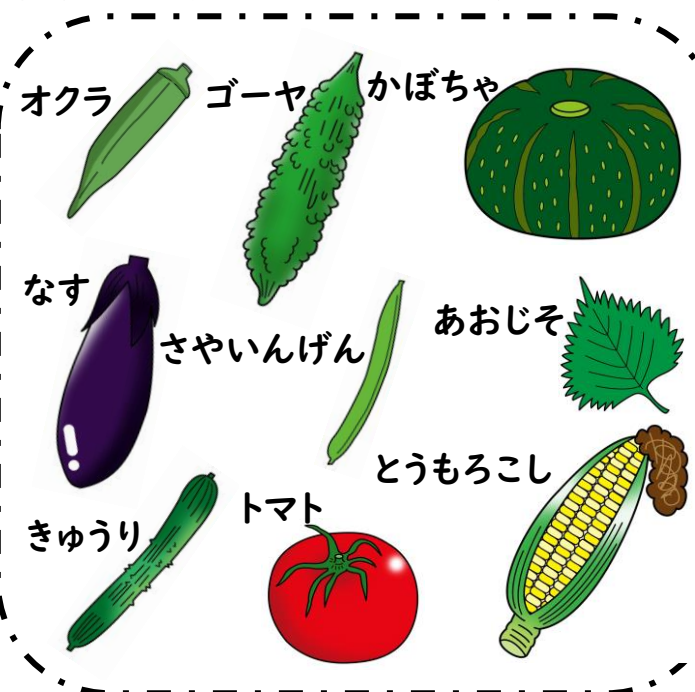


水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。
◎ 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。

令和6年9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 よ う			家庭で とりたい食品 しよくひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだ ちょうし	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
2 (月)	黒糖パン 	ハムステーキ・フレンチサラダ アルファベットスープ	 ハム(とりにく・ぶたにく) とりにく	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう マカロニ・じゃがいも	まめるい	625 24.9	799 30.9
3 (火)	麦ごはん 	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー・冷凍みかん	 とうふ・とりにく・だいず みそ	なす・たまねぎにんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぶん はるさめ・こま・こまあぶら さとう	ぎょかいりい	651 24.9	776 29.3
4 (水)	麦ごはん 	あじフライ・しそひじき和え かぼちゃのみそ汁・冷凍パイ	 あじ・しそひじき なまあげ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぎ・パインアップル	こめ・おぎ・こむぎこ・パンこ あぶら・こま・さとう	いもるい	652 23.9	781 28.2
5 (木)	麦ごはん 	シーフードカレー ささみサラダ・アーモンド	 いか・えび・ぶたにく しろいんげんまめ 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 にんじん・きゅうり・キャベツ こまつな	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら こまあぶら・さとう・こま アーモンド	くだもの	687 25.6	814 30.0
6 (金)	小パン 	なすとひき肉のスパゲッティ フルーツミックス・ソフトチーズ・(中)小魚	 ぶたにく ソフトチーズ (中)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ピーマン なす・にんにく みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	621 23.1	792 30.8
9 (月)	パン 	だいず大豆とごぼうのミンチカツ・小松菜のサラダ コーンスープ	 とりにく・ぶたにく・だいず ツナ(まぐろみずに) ベーコン	たまねぎ・ごぼう こまつな・キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	きのこ	651 24.6	855 31.4
10 (火)	麦ごはん 	ちゅうかどんぶり中華丼 マーボー冬瓜・ヨーグルト	 ぶたにく・いか・かまぼこ とりにく・みそ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・しょうが とうがん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく	こめ・おぎ・こまあぶら さとう・でんぶん さとう・あぶら・でんぶん	いもるい	646 25.2	761 29.3
11 (水)	麦ごはん 	うま煮 いわしかぼすレモン煮・小松菜のお浸し	 とりにく・ひらてん なまあげ いわし	にんじん・ほししいたけ・えだまめ かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら こんにやく・さとう さとう	にゅうせいひん	676 27.1	817 32.3
12 (木)	麦ごはん 	じばさんきゅうしよくくじら(地場産給食) 鯨のケチャップがらめ なすのみそ汁・みかんゼリー	 くじら とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しょうが なす・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん・あぶら さとう じゃがいも・ゼリー	やさい	638 26.9	765 32.0
13 (金)	パン 	せかいりょうり(世界の料理)チリコンカン じゃがいもポターージュ・オレンジ	 とりにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも	かいそう	662 26.1	836 32.2
17 (火)	ごはん 	じゅうごやこんだて(十五夜献立) うさぎ型ハンバーグ つきみじる月見汁・のり酢和え	 とりにく・ぶたにく とりにく・とうふ あぶらあげ・のり	たまねぎ にんじん・だいこん・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし	こめ・さとう こんにやく・さといも・さとう	ぎょかいりい	612 23.3	757 28.6
18 (水)	麦ごはん 	みそ鶏じゃが 小松菜のごま和え・小魚アーモンド	 とりにく・ちくわ・みそ なまあげ ツナ(まぐろみずに) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・じゃがいも こんにやく・さとう ごま・さとう・アーモンド	きのこ	654 25.2	778 29.2
19 (木)	ゆかりごはん 	きょうどりりょうり(郷土料理) ゴーヤチャンプルー おきなわじるこくとう沖縄そば汁・黒糖ビーンズ	 おさかなソーセージ たまご・とうふ・かつおぶし とりにく・かまぼこ だいず	あかしそ にがうり・にんじん・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら おきなわそば(こむぎこ) さとう・あぶら・こくとう	くだもの	636 26.1	762 30.3
20 (金)	パン 	しろみぎかな白身魚のマリネ レタスのスープ・マーシャルピンズ	 たら とりにく・ひよこめ	たまねぎ・にんじん・ピーマン レモン レタス・たまねぎ・にんじん パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも マーシャルピンズ	かいそう	678 25.4	875 31.8
24 (火)	麦ごはん 	ぶた豚キムチ・ブルーベリーゼリー わかめと卵のスープ	 ぶたにく わかめ・とうふ・かまぼこ たまご	にんじん・はくさいキムチ もやし・にら にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら ゼリー ごま・こまあぶら	いもるい	620 25.3	734 29.9
25 (水)	麦ごはん 	ハッシュドポーク ツナサラダ	 ぶたにく しろいんげんまめ わかめ ツナ(まぐろみずに)	にんじん・たまねぎ・エリンギ にんにく・グリーンピース もやし・キャベツ・きゅうり	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら・さとう さとう	くだもの	622 22.4	746 26.4
26 (木)	わかめ麦ごはん 	いかメンチカツ・もやしときゅうりの中華和え かきたま汁	 わかめ いか とうふ・たまご	キャベツ・にんじん きゅうり・もやし ほししいたけ・たまねぎ・にんじん ねぎ	こめ・おぎ・パンこ・こむぎこ あぶら・ごま・こまあぶら・さとう	にゅうせいひん	614 21.6	767 26.1
27 (金)	パン 	ミートボールのケチャップ煮 パンプキンスープ	 ミートボール(とりにく・ぶ たにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・グリーンピース かぼちゃ・にんじん・たまねぎ パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも	まめるい	659 26.2	835 32.4
30 (月)	小パン 	からやピリ辛みそ焼きそば ほうれん草の卵とじ・オレンジ	 ぶたにく・いか・かまぼこ みそ たまご ウインナー(とりにく)	にんじん・もやし・たまねぎ キャベツ・ねぎ・しょうが ほうれんそう・たまねぎ オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら・さとう あぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	637 28.5	795 35.0

※都合により献立が変更に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

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。

朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べましょう。

早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。

夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



お月見を 楽しんでみませんか

旧暦の8月15日は「十五夜」で、「中秋の名月」とも呼ばれます。
稲に見立てたすすきや月見団子、収穫した農作物などをお供えし、月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習もあります。

今年の十五夜は
9月17日です



◎ 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。
◎ 学校給食費(9月)の納付期限は9月30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10月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

ドイツ



茨城県

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しょうひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだ ちょうし	おもにエネルギーになる		エネルギー g kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質
1 (火)	麦ごはん 	たかな・とりにく 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え さといも 里芋のみそ汁	 とりにく とうふ・あぶらあげ みそ	たかな・にんじん キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ・ ねぎ	こめ・おぎ ・あぶら・ごま さとう・ノンエッグマヨネーズ さといも	かいそう	601 20.1	725 23.6
2 (水)	麦ごはん 	しろみぎかな 白身魚のピリ辛醤油揚げ 塩昆布和え じる ちゅうこぎかな すまし汁 (中)小魚アーモンド	 ホキ・しおこんぶ とうふ・あぶらあげ わかめ・(中)かたくちいわし	キャベツ・にんじん・ もやし さやいんげん にんじん・たまねぎ えのきだけ・ ねぎ	こめ・おぎ ・でんぶん あぶら・さとう・ごまあぶら (中)アーモンド	くだもの	605 26.1	763 33.0
3 (木)	麦ごはん 	マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	 とうふ・ぶたにく・だいず みそ とりにく	にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく・オレンジ	こめ・おぎ ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら さとう	ぎょかいりい	654 26.8	787 31.5
4 (金)	黒糖パン 	コーングラタン シャキシャキサラダ ラビオリスープ	 おから・とうにゅう・しそひき ツナ(まぐろあぶらづけ) ぶたにく・とりにく	とうもろこし・にんじん れんこん ・キャベツ たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ	パン(こおぎこ・こめこ) ・こくとう じゃがいも・こめこ・さとう・ごま こむぎこ・パン粉 じゃがいも	きのこるい	678 20.2	894 25.3
7 (月)		せかい りょうり (世界の料理)ウインナー ザワークラウト ゲーラッシュ	 ウインナー(とりにく) ぶたにく	キャベツ・レモン たまねぎ・にんじん・セロリー マッシュルーム・ブロッコリー	パン(こおぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	637 29.1	809 36.3
8 (火)	麦ごはん 	きのこカレー かいそう 海藻サラダ チーズ	 とりにく しろいんげんまめ かいそう チーズ	にんじん・たまねぎ・エリンギ えのきだけ・にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・おぎ ・じゃがいも あぶら アーモンド	ぎょかいりい	677 22.0	806 25.5
9 (水)	麦ごはん 	チキンチキンれんこん 「かぶっ!と食べよう山口」の日 けんさん しろ 県産みそ汁	 とりにく とうふ・みそ	れんこん ・グリーンピース にんじん・たまねぎ・ もやし ねぎ	こめ・おぎ ・でんぶん あぶら・さとう さつまいも	くだもの	637 24.4	776 28.7
10 (木)	麦ごはん 	さんまみぞれ煮 にんじんしりしり いなか じる 田舎汁 目の愛護デーにちなんだ献立	 さんま・たまご ツナ(まぐろあぶらづけ)	だいこん・さやいんげん にんじん たまねぎ・はくさい にんじん・こまつな・ ねぎ	こめ・おぎ ・あぶら・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	619 23.0	723 25.3
11 (金)	パン 	あき 秋の香りシチュー カラフルソテー りんごジャム	 とりにく ・ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー ピーマン(あか・き) キャベツ・とうもろこし	パン(こおぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら・ジャム	まめりい	656 23.1	822 28.9
15 (火)	麦ごはん 	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ベビーパイン	 ぶたにく たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・ピーマン しょうが たまねぎ・にんじん・えのきだけ ねぎ ・パインアップル	こめ・おぎ ごま・あぶら・さとう でんぶん	かいそう	626 26.7	753 31.8
16 (水)	麦ごはん 	さけ しおや 鮭の塩焼き たくあん和え ぶたじる いっしょく 豚汁 一食のり 世界食糧デーにちなんだ献立	 さけ ぶたにく・ とうふ あぶらあげ・みそ・のり	こまつな・キャベツ にんじん・たくあん だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ	こめ・おぎ さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	きのこるい	659 28.0	799 32.9
17 (木)	五目ごはん 	うま煮 うめ あ 梅ガツオ和え みかん	 とりにく・あぶらあげ なまあげ ・ちくわ かつおぶし	ごぼう・たけのこ にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん うめ・ みかん	こめ ・じゃがいも こんにやく・あぶら・さとう さとう	にゅうせいひん	646 23.5	773 27.7
18 (金)	小パン 	クリームスパゲッティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ	 ベーコン・ぎゅうにゅう しらすぼし・わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし キャベツ・ もやし ・にんじん	パン(こおぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ピーナッツ・さとう・はちみつ	まめりい	653 23.9	799 28.8
21 (月)	パン 	しろみぎかな 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ コンソメスープ	 ホキ とりにく	キャベツ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー	パン(こおぎこ・こめこ) ・パンこ アーモンド・こむぎこ・あぶら じゃがいも・あぶら	かいそう	637 26.3	810 32.4
22 (火)	麦ごはん 	そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め	 とりにく ・ なまあげ ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん グリーンピース たまねぎ・にんじん・しめじ・ れんこん ピーマン(あお・あか・き)・しょうが	こめ・おぎ ・じゃがいも さとう・あぶら・でんぶん あぶら・さとう	ぎょかいりい	660 25.3	796 29.9
23 (水)	麦ごはん 	ビビンバ ナムル わかめスープ とうにゅう 豆乳ブラマンジェ	 ぶたにく・たまご とうふ・わかめ	にんにく・キャベツ・もやし にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・ ねぎ	こめ・おぎ ・あぶら・さとう ごまあぶら あぶら とうにゅうブラマンジェ	きのこるい	642 25.3	763 29.7
24 (木)	麦ごはん 	きょうど りょうり (郷土料理)さばの塩焼き れんこんのきんぴら じる ぬっぺ汁	 さば・ひらてん あぶらあげ	れんこん ・にんじん・ ねぎ だいこん・にんじん ほししいたけ・ ねぎ	こめ・おぎ ごま・ごまあぶら・さとう さといも・こんにやく でんぶん	くだもの	643 26.7	778 31.7
25 (金)	小さなこ揚げパン 	ポトフ ツナソテー	 きなこ・ とりにく ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・キャベツ キャベツ・こまつな・にんじん パセリ	パン(こおぎこ・こめこ) さとう・あぶら・じゃがいも あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	585 23.8	753 29.5
28 (月)	パン 	えびのチャウダー ささみサラダ	 ベーコン・ぎゅうにゅう えび とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ とうもろこし にんじん・ もやし ・キャベツ こまつな	パン(こおぎこ・こめこ) じゃがいも さとう・ごま・ごまあぶら	まめりい	614 26.2	782 32.8
29 (火)	ゆかりごはん 	ちくわの磯辺揚げ(小:1個、中:2個) おかか和え ごも 五目うどん	 ちくわ・あおさ かつおぶし とりにく ・かまぼこ あぶらあげ	あかしそ キャベツ・にんじん・ もやし にんじん・はくさい ほししいたけ・ ねぎ	こめ ・こむぎこ あぶら・さとう うどん	くだもの	631 25.3	817 32.7
30 (水)	麦ごはん 	おやこ 親子どんぶり こまつな にびた 小松菜の煮浸し メープルマフィン	 とりにく ・たまご かまぼこ あぶらあげ・ひらてん	にんじん・ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・ ねぎ こまつな・もやし・にんじん	こめ・おぎ ・さとう さとう・ごま メープルマフィン	いもりい	671 27.9	793 32.7
31 (木)	麦ごはん 	しょうこ ちゅうこ ちゅうか ぎょうざ(小:1個、中:2個) 中華サラダ なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	 ぶたにく・とりにく わかめ なまあげ ・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・しょうが・ もやし キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ・しょうが	こめ・おぎ ・さとう こむぎこ・ごまあぶら じゃがいも・あぶら さとう・でんぶん	ぎょかいりい	628 23.3	797 28.9

保護者様へ

1月分の献立表からペーパーレス化を行います。
(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)
市HPに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。
※右記QRコードよりHPにアクセスできます。

◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。



※ 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。

<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html>



令和6年11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 よ う			家庭で とりたい食品 しょうひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだ ちょうし	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (金)	パン	しろみぎかな 白身魚フライ・キャベツのケチャップ和え やさい 野菜たっぷりスープ・豆乳パンナコッタ	ホキ とりにく	キャベツ たまねぎ・はくさい・にんじん こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・こむぎこ・あぶら じゃがいも とうにゅうパンナコッタ	かいそう	645 24.1	832 31.3
5 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 ミートボールのケチャップ煮・大学芋	とうふ・いか・かまぼこ ミートボール(とりにく・ ぶたにく)	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら たまねぎ	こめ・おぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん さつまいも・あぶら・さとう	くだもの	713 25.2	861 29.6
6 (水)	麦ごはん	チキンカレー だいこん 大根サラダ・小魚アーモンド	とりにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに かたくちいわし)	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・だいこん・きゅうり	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこるい	672 23.8	805 27.5
7 (木)	麦ごはん	いわしのかば焼き・シャキシャキサラダ のっぺい汁 いい歯の日にちなんだ献立	いわし・しそひじき ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・れんこん・キャベツ にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん ごま さといも・こんにやく・でんぶん	にゅうせいひん	636 23.2	739 26.0
8 (金)	小パン	きのこスパゲッティ トマトミートオムレツ・フルーツミックス	ベーコン・いか たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ えのきたけ・こまつな たまねぎ・トマト みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ゼリー	まめるい	652 24.5	836 30.7
11 (月)	パン	チキンビーンズ はなっこりーのサラダ・みかん	とりにく・だいず	たまねぎ・れんこん・にんじん さやいんげん はなっこりー・キャベツ もやし・にんじん・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	ぎょかいるい	621 23.7	778 29.2
12 (火)	麦ごはん	ゆずきちポー・もやしのナムル さつま汁	ぶたにく とうふ・とりにく・みそ	ゆずきち もやし・こまつな だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう・あぶら でんぶん・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	くだもの	694 24.6	841 29.1
13 (水)	麦ごはん	なまあげ 生揚げの中華煮	なまあげ・とりにく ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほししいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん	こめ・おぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら こむぎこ・さとう	いもるい	664 24.2	783 27.6
14 (木)	減量麦ごはん	カレーうどん こまつな たまご 小松菜の卵とじ・みかん	とりにく・かまぼこ たまご・ウインナー	たまねぎ・はくさい・にんじん ねぎ こまつな・たまねぎ・みかん	こめ・おぎ・うどん あぶら・さとう	まめるい	678 23.5	809 27.7
15 (金)	パン	さつまいものシチュー キャベツともやしのソテー・ぼんかんジャム	ぶたにく・だいず ぎゅうにゅう とりにく	エリンギ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん ぼんかんジャム	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	642 25.8	807 32.2
18 (月)	パン	いわしのカレーマリネ たまご 卵とコーンのスープ・ジョア	いわし たまご・ジョア	たまねぎ・にんじん とうもろこし・たまねぎ・はくさい にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぶん・さとう でんぶん	いもるい	658 28.8	825 34.8
19 (火)	減量菜飯	さわらの塩焼き・いとこ煮 おおひら 大平 やまぐち郷土料理の日	けずりぶし さわら・あずき とりにく・なまあげ こおりとうふ・ひらてん	きょうな・あおな にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・おぎ・しらたまもち さとう さといも・こんにやく・さとう	やさい	679 30.1	836 36.5
20 (水)	麦ごはん	おでん風煮 こまつな 小松菜のごまツナ和え・黒糖ビーンズ	うずらたまご・がんもどき とりにく・ちくわ・こんぶ ツナ(まぐろみずに だいず)	だいこん・にんじん こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・さといも・さとう こんにやく さとう・ごま こくとう	にゅうせいひん	617 25.2	735 29.2
21 (木)	麦ごはん	そぼろ煮 き ぼ だいこん 切り干し大根のソース炒め・みかん	とりにく・なまあげ・ちくわ ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・みかん	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・でんぶん あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	667 22.2	798 26.2
22 (金)	キャロットパン	ポトフ ポテトサラダ・(中)チーズ トマト風味シチュー	ミートボール(とりにく・ ぶたにく) チキンハム・(中)チーズ	にんじん・かぶ・たまねぎ キャベツ・ブロッコリー・セロリ にんじん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かいそうるい	602 22.8	819 31.1
25 (月)	パン	(世界の料理)ゲャージュ グリーンサラダ・パラチンタ いちごクレープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ピーマン(きいろ)・トマト きゅうり・キャベツ・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも いちごクレープ	まめるい	660 25.2	813 30.8
26 (火)	麦ごはん	さばの塩焼き・しそひじき和え ぶたじる 豚汁 和食の日にちなんだ献立	さば・しそひじき ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ	こめ・おぎ・ごま・さとう さつまいも・こんにやく	きのこるい	652 26.1	812 32.9
27 (水)	麦ごはん	芽芽玄米入りつくね・じゃこサラダ キムチチゲ	とりにく・ラード しらすび・わかめ ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり はくさい・だいこん・はくさいキムチ にんじん・たまねぎ・しろねぎ	こめ・おぎ・はつがげんまい パンこ・さとう こんにやく・ごまあぶら・さとう	くだもの	641 25.2	767 29.2
28 (木)	ごはん	あじカツ・けんちょう 山口県の郷土料理 あきやさい みそ しる 秋野菜の味噌汁	あじ・すけそうだら とうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	たまねぎ だいこん・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ なめこ・ごぼう・ねぎ	こめ・パンこ・こむぎこ・あぶら こんにやく・さとう さといも	種実類 (ごま・アーモンドなど)	652 23.2	752 26.3
29 (金)	パン	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ・チョコジャム	ぶたにく・ぎゅうにゅう だいず・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら さとう・オリーブあぶら チョコジャム	ぎょかいるい	672 24.8	838 30.8

郷土料理を知ろう！



※「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。

山口県の郷土料理を味わい、関心を深めてもらうために、山口県内の小・中学校では11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。
住吉学校給食センターでは、11月19日が「やまぐち郷土料理の日」です。

「おおひら」 19日

れんこんやさといも、高野豆腐、鶏肉などの入った汁の多い煮物です。岩国地方でよく食べられています。



「いとこ煮」 19日

あまく煮た「小豆」と「白玉団子」が入った料理です。山口県の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。

「けんちょう」 28日

「だいこん」や「とうふ」を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けした料理です。



保護者様へ

1月分の献立表からペーパーレス化を行います。
(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)
市HPIに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。
※右記QRコードよりHPIにアクセスできます。
<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html>



◎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年度1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
		8	9 (正月料理)	10
		ごはん ハヤシライス 大根サラダ 小魚	はなやかごはん 鯖の西京焼き 白玉雑煮 紅白なます	小さなこ揚げパン 冬野菜のポトフ マカロニのケチャップ炒め チーズ
13	14	15	16 (地場産給食週間)	17 (地場産給食週間)
	麦ごはん マーボー大根 えびしゅうまい ほうれんそうのお浸し	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまツナ和え	麦ごはん 豚汁 あじのきなこ揚げ もやしの和え物	パン・ぽんかんジャム チキンビーンズ シャキシャキサラダ
20 (地場産給食週間)	21 (地場産給食週間)	22 (地場産給食週間)	23	24 (学校給食週間)
パン 白菜のクリームシチュー ひじきとツナのソテー みかん	麦ごはん 豆腐のすまし汁 さばのゆずみそ煮 はなっこりーのお浸し	麦ごはん 親子どんぶり 高菜と生揚げの煮びたし ぽんかん	麦ごはん 味噌おでん 梅風味サラダ 小魚アーモンド	パン・いちごジャム カレーシチュー 鯨のケチャップがらめ
27(世界の料理:スウェーデン)	28 (昔の献立)	29 (山形県の料理)	30	31
パン スウェーデン風ミートボール レンズ豆のトマトスープ コーヒー牛乳の素	麦ごはん 鮭の塩焼き みそ汁 たくあんのごま炒め おさつスティック	減ごはん 芋煮 五目厚焼き玉子 白菜のお浸し ㊥黒糖ビーンズ	麦ごはん わかめスープ メンチカツ 野菜のおかか和え	小パン・キャラメルジャム ペンネボロネーゼ ブロッコリーのサラダ

令和6年度 2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
3	4(節分献立)	5	6	7
パン ミートボールのブラウンソース煮 ツナとキャベツのソテー オレンジ	麦ごはん のっぺい汁 いわしの梅煮 野菜のマヨネーズ和え 節分豆	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ	わかめごはん すき焼き風うどん しそひじき和え	黒糖パン アルファベットスープ 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ
10	11	12(バレンタイン献立)	13	14
パン ポトフ ほうれん草オムレツ フレンチサラダ		ゆかりご飯 豆腐汁 ハートのコロケ 野菜のおかか和え チョコプリン	麦ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい 春雨サラダ	小パン クリームスパゲティ ささみサラダ
17(世界の料理:セルビア)	18	19(地場産献立)	20	21
ソムンパン ピレチャスーパ セルビア風ハンバーグ ルスカサラダ ブルーベリークレープ	麦ごはん おでん風煮 五目きんぴら	麦ごはん 県産みそ汁 あじフライ 山口野菜の和え物	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	パン・マーシャルビンズ クリームシチュー シャキシャキサラダ
24	25(郷土料理:北海道)	26	27	28
	麦ごはん 石狩汁 豚丼の具 野菜のごま和え	麦ごはん 筑前煮 さばの味噌煮 塩昆布和え	麦ごはん かきたま汁 れんこんシャキシャキいいキムチ はちみつレモンゼリー	パン かぼちゃのポタージュ ほうれんそうのソテー

令和6年度3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
3	4(ひな祭り)	5	6(卒業祝い献立)	7
パン マカロニのカレー煮 アップルソース和え	ゆかりごはん えび団子のすまし汁 花形豆腐ハンバーグ 小松菜のごま和え	麦ごはん すき焼き風 ひじきの煮物 いよかん	麦ごはん 中華卵スープ 鶏のから揚げ 甘酢和え (中)お祝いデザート	パン・マーシャルビーンズ ミートボールと大豆のケチャップ煮 じゃこサラダ
10	11 (防災給食)	12	13	14
パン カレーポテトコロッケ ミルクスープ ささみサラダ	麦ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 オレンジ	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ 黒糖ビーンズ	麦ごはん 春雨と肉団子のスープ 豚肉の生姜焼き 豆乳大福	アップルパン 炒り卵 ごぼうサラダ
17	18(小卒業祝い)	19	20	21
パン・りんごジャム 鮭ボールシチュー カラフルソテー	ごはん ぱんぺんのすまし汁 チキンチキンごぼう (小)お祝いデザート	麦ごはん 生揚げの中華煮 ちくわのチーズ焼き オレンジ		パン 白身魚のレモン風 ニョッキ入りトマトスープ チーズ
24	25	26	27	28
小パン スパゲッティイタリアン ツナサラダ りんごゼリー	麦ごはん そぼろ煮 いわしの梅煮 ごま和え			