

令和6年度第3回鹿野学校給食センター給食協議会

日時 令和7年3月4日（火）15時45分～

場所 コアプラザかの 2階 健康増進活動室

次 第

1 協 議 事 項

（1）令和6年度12月～3月の献立について

（2）令和7年度1学期の献立（案）について

2 その他

令和6年 12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 1人あたり(1食分) 千/人/日(kcal)	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		
2月	鶏ちゃん すったて汁 千切りたくあん 岐阜県の料理	鶏肉 赤みそ 生揚げ 大豆 白みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ おでん にんにく しょうが 大根 にんじん 小松菜 おでん 大根 砂糖	油 砂糖 片栗粉 菜 葉	634 760 25.6 30.1	塩漬類
3日	鶏照り焼き ゆで野菜 ABCスープ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	パン(小麦粉・米粉) パン粉 マカロニ じゃがいも	636 781 24.6 29.7	魚類
4日	鶏ちゃん 焼きししやも 切り干し大根の卵とじ 豆乳みそ汁	鶏肉 平天 卵 昆布 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	ししやも 切り干し大根 にんじん グリンピース 干しいたけ にんじん 玉ねぎ おでん	菜 葉 油 砂糖 じゃがいも	648 812 25.5 32.9	果物
5日	鶏ちゃん チキンカツ油淋鶏ソース 冬野菜のサラダ 水餃子のスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉	しょうが 白おでん アロココリー カリフラワー にんじん キャベツ おでん もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	油 砂糖 菜 葉 パン粉 コールスロートレッシング	635 768 21.3 25.0	海藻類
6日	パン アイトプフ ウィンナー ジャーマンポテト いちごジャム ドイツの料理	レンズ豆 牛肉 ウィンナー ベーコン	トマト 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ 玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも いちごジャム	639 784 25.2 31.2	色の濃い野菜
9日	鶏ちゃん 鶏すき焼き風煮 しそひきあえ 味付けのり	鶏肉 生揚げ ひじき 味付けのり	白菜 玉ねぎ もやし おでん キャベツ 小松菜	鮎 こんにゃく 砂糖 油 菜 葉	633 767 26.9 31.9	塩漬類
10日	鶏照りパン フルーツのホイップ和え ポークビーンズ かえりとアーモンドの炒り煮	ホイップクリーム(乳成分・大豆成分) 豚肉 大豆 かえり	バナナッブル パナナ 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 オリーブ油 アーモンド 砂糖	697 854 26.5 31.8	きのこ類
11日	鶏ちゃん 鮭の幽庵焼き 五目豆 豚汁	鮭 大豆 平天 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ゆず香酢汁 にんじん ごぼう いんげん にんじん 大根 白菜 おでん	菜 葉 砂糖 油 さつまいも	654 777 30.1 33.9	色の濃い野菜
12日	鶏ちゃん 筑前煮 野菜のごま和え りんご	鶏肉 厚揚げ ちくわ	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん いんげん 小松菜 キャベツ にんじん	こんにゃく さといも 油 砂糖 菜 葉 ごま 砂糖	640 773 22.7 26.9	海藻類
13日	きのこスパゲッティ 大豆とごぼうのミンチカツ 野菜のドレッシング和え	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ しめじ 小松菜 にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	スパゲッティ 油 バター パン粉 油 野菜いっぱいドレッシング	686 791 28.9 33.2	果物
16日	鶏ちゃん いわしのアングレーズ 白菜の和え物 かきたま汁 地場産給食	鯛 かつおぶし 卵 かまぼこ 豆腐	白菜 にんじん たまねぎ にんじん おでん	油 砂糖 パン粉 菜 葉 片栗粉 砂糖 片栗粉	699 847 28.2 33.5	豆類
17日	鶏照りパン 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ クリスマスデザート(セレクト) クリスマス献立	鶏肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ バナナッブル パナナ	はちみつ パン(小麦粉・米粉) ごまドレッシング じゃがいも カットケーキ 小枝 プリンの葉	698 807 28.2 31.9	海藻類
18日	鶏ちゃん マーボー大根 小籠包 もやしの酢の物	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 豚肉 鶏肉 わかめ	大根 干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ おでん たまねぎ キャベツ たけのこ もやし 小松菜	砂糖 片栗粉 ごま油 菜 葉 小麦粉 ごま油 ごま	646 768 25.5 29.9	いも類
19日	わかめ鶏ちゃん わかめ鶏ちゃん おでん風煮 五目きんぴら みかん	わかめ 鶏肉 ちくわ がんもどき 昆布	わかめ 大根 ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん みかん	菜 葉 こんにゃく さといも 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	649 778 23.3 27.5	色の濃い野菜
20日	煮込みうどん 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	鶏肉 油揚げ 卵 平天 たら 豆腐 白みそ	玉ねぎ にんじん おでん 豚肉 しょうが 玉ねぎ おでん 豚肉 しょうが 玉ねぎ おでん	うどん 油 片栗粉 ごま油 こんにゃく ごま 砂糖	652 760 31.8 37.1	海藻類
23日	鶏ちゃん ビーンズ入りカレー ごぼうサラダ	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ごぼう にんじん 小松菜	じゃがいも 油 菜 葉 ごまドレッシング ごま	654 792 26.1 31.1	きのこ類
24日	鶏照りパン ポテトサラダ 肉団子のスープ バナナ	チキンハム 鶏肉 豚肉 大豆	きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ バナナ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 春雨 パン粉	659 796 24.4 29.3	魚類

冬休みの食生活~10のポイント

※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ったり、パンの形状が変わったりすることがあります。



(食) 必ず 朝ごはんを食べよう
(飲) 水は たくさん飲もう
(し) たっぷり 手を洗って 食事をしよう
(い) (1) 日3食、規則正しく食べよう
(ふ) ゆっくり 噛んで食べよう
(ゆ) ゆっくり 噛んで食べよう
(や) (野菜) を たっぷり食べよう
(す) すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
(み) んなで 食事を囲む機会をつくろう
(お) やつは時間と量を決めてとうろう

周南市教育委員会学校給食課からのお願い
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お願いします。)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。

学校給食献立表
<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.htm>

◎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7年 1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)	栄養価 (1人1食あたり)	栄養価 (1人1食あたり)
		(赤) 主に肉をつくる	(緑) 主に肉の調理ととる	(黄) 主にエネルギーになる			
8	冬野菜のカレー	鶏肉	にんじん 玉ねぎ カリフラワー かぶ ブロッコリー しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油 栄養	625	809	海藻類
水	チーズサラダ	チーズ	キャベツ じゃがいも にんじん	砂糖 油	20.6	29.0	
9	白玉雑煮	鶏肉	にんじん 干しいたけ ごぼう 厚うれん草	もち 里芋 栄養	652	773	種実類
木	鯖の塩焼き	鯖	大根 にんじん	砂糖	25.1	27.9	
10	かぶのクリーム煮	鶏肉 スkimミルク 牛乳	かぶ 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	650	786	豆類
金	シーフードサラダ	いか えび わかめ	キャベツ ブロッコリー にんじん	砂糖 油	27.0	32.5	
14	豆腐ハンバーグのピザ焼き	豆腐 鶏肉 チーズ	玉ねぎ パセリ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	678	814	魚類
火	フルーツミックス	黄桃 バイナッブル パナナ	マスカットゼリー		28.2	32.7	
15	わかめ煮	わかめ		栄養	631	762	果物
水	おでん風煮	鶏肉 がんもどき ちくわ 昆布	大根	こんにゃく 里芋 砂糖	23.6	28.0	
16	かにかまサラダ	かに かま 卵	にんじん キャベツ じゃがいも	砂糖 油	655	794	色の濃い野菜
木	にしんの甘煮	にしん	キャベツ にんじん	砂糖 砂糖	24.1	28.5	
17	野菜のごま和え	豆腐 鶏肉 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白ねぎ	じゃがいも バター	670	778	海藻類
金	ポテトコロッケ	牛肉	玉ねぎ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 じゃがいも	21.9	25.5	
20	ゆで野菜	鶏肉	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	春雨	632	763	魚類
月	ウスターソース 白菜スープ	鶏肉	白菜 玉ねぎ にんじん しょうが	バター 油 栄養	27.5	32.0	
21	☆カリフラワーと豚肉のバター醤油炒め	豚肉	カリフラワー	じゃがいも	691	836	種実類
火	豆乳入りみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 白菜 おで	ノンエッグマヨネーズ	27.9	33.8	
22	味付け海苔	味付け海苔			696	806	果物
23	鶏肉とさつまいものシチュー	鶏肉 牛乳	エリンギ 玉ねぎ 小松菜	さつまいも パン(小麦粉・米粉)	28.8	32.2	
水	鹿野産大豆サラダ	チキンハム 大豆	キャベツ キャベツ		667	809	きのこ類
24	みかん	みかん			27.0	32.4	
25	☆はなごりーの天ぷら	豚肉	はなごりー	天ぷら粉 油 栄養	697	804	芋類
26	☆ほうれん草としらすのツナ和え	しらす干し マグロ油揚げ	ほうれん草 にんじん	砂糖 ねりごま	31.2	34.6	
27	かきたま汁	豆腐 卵	白菜 おで 干しいたけ	油 栄養 砂糖	669	764	魚類
28	☆炊き込みご飯のいなり寿司	ひじき 油揚げ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ		27.4	30.1	
29	玉子焼き	卵			667	809	きのこ類
30	☆鹿野産豚汁	豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう おで	さつまいも こんにゃく リンゴゼリー	27.4	30.1	
31	☆地産野菜のマヨネーズ炒め	豚肉	ほうれん草 れんこん	ノンエッグマヨネーズ 油 パン(小麦粉・米粉)	667	809	きのこ類
32	肉団子のスープ	鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも パン粉	27.0	32.4	
33	果産ぼんかんジャム			ぼんかんジャム	697	804	芋類
34	☆鹿野産豚のポークピカタ	豚肉 卵 粉チーズ		小松菜 栄養	31.2	34.6	
35	☆和風サラダ	チキンハム	ほうれん草 じゃがいも にんじん	野菜いっぱいドレッシング	697	804	芋類
36	豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 おで		638	762	海藻類
37	血うどん	鶏肉 えび いか かまぼこ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ビーマン	油 片栗粉 ごま油 血うどん類	26.6	30.9	
38	揚げ春巻き	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ	油 春雨 小麦粉	647	762	色の濃い野菜
39	もやしの酢の物 1食チーズ	わかめ チーズ	もやし 小松菜	ごま油 ごま	26.2	29.1	
40	鮭の塩焼き	鮭		栄養	647	762	色の濃い野菜
41	たくあんのとえ物		キャベツ 大根漬	ごま 砂糖	26.2	29.1	
42	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん おで	じゃがいも	671	761	果物
43	ペンネアマトリチャーナ	豚肉 粉チーズ	玉ねぎ エリンギ パセリ トマト にんにく	油 ペンネ	26.6	30.6	
44	カルピオーネソースサラダ	鶏肉	キャベツ じゃがいも 青ピーマン にんじん 玉ねぎ	オリーブ油 砂糖	656	803	色の濃い野菜
45	☆おから野菜マフィン	おから 卵 牛乳	ほうれん草	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	26.1	31.3	
46	ミートボールシチュー	豚肉 鶏肉 スkimミルク 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) パン粉			
47	アーモンド入り海藻サラダ	海藻 マグロ水煮	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖			
48	オレンジ		オレンジ				

※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ったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立志愛小学校で提供されたといわれる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地場産物を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育につながる給食。

生徒が考えた「地場産物を使った献立」

昨年、10月末に中学校生活委員が「地場産物を使った給食の献立を考える」取組をしました。その中より各学年3つずつ給食にとりいれています。献立表の中の☆が付いているメニューがそれにあたります。どんな材料が使っているか興味を持って食べてみましょう！

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(1月)の納付期限は1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。

令和7年 2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	量	備考
		(茶)	(緑)	(黄)			
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	糖質(g)
3	麦ごはん くじらの竜田揚げ きわかめのサラダ 節分の料理 鯛団子汁 節分豆	鯛 きわかめ 鯛 豆腐 油あげ みそ 大豆	キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ しょうが	油 菜 葉 片栗粉 砂糖 片栗粉	653	783	いも類
4	パン ブラウシチュー ブロッコリーとひじきのサラダ マーシャルピンズ	豚肉 牛乳 鶏肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 油 マーシャルピンズ	698	870	雑穀類
5	麦ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲンサイのソテー いよかん	生揚げ 豚肉 大豆 ベーコン	ごぼう 玉ねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが チンゲンサイ しめじ とうもろこし いよかん	砂糖 じゃがいも ごま油 片栗粉 菜 葉 油	668	803	魚類
6	麦ごはん チキンカレー 野菜のアーモンドソテー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも 油 菜 葉 アーモンド	653	791	海藻類
7	パン かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ミルクスープ	豚肉 まぐろ水煮 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	油 パン(小麦粉・米粉) 砂糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	697	872	果物
10	キムタク ごはん キムタクごはん しゅうまい もやしの酢の物 わかめ卵スープ	豚肉 豚肉 鯛 わかめ	白菜キムチ 大根漬物 ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごま油 ごま 菜 葉 ごま油 パン粉 片栗粉	653	799	豆類
12	麦ごはん 親子丼の具 れんこんのきんぴら フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 かまぼこ 平天 ヨーグルト	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ れんこん にんじん さやいんげん 黄桃 バインアップル パナナ	菜 葉 ごま油 砂糖 ごま	671	810	色の濃い野菜
13	麦ごはん さばのみぞれ煮 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	鯖 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	大根 小松菜 にんじん 白菜 にんじん ねぎ	菜 葉 砂糖 じゃがいも	651	803	雑穀類
14	ペスカトーレ 白菜サラダ まるやまドーナツ(プレーンとココア)	ベーコン えび いか 鶏肉	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ トマト にんにく 白菜 にんじん 小松菜	油 スパゲッティ麺 棒棒鶏ドレッシング まるやまドーナツ	692	789	海藻類
17	麦ごはん えびチリ 中華漬け 水餃子のスープ	えび 豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース にんにく 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ しょうが	油 砂糖 片栗粉 菜 葉 小麦粉 ごま油 ごま油 小麦粉	618	750	果物
18	おさつクリーム サンド おさつクリーム ほうれん草のガーリックソテー 肉団子スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肉		パン(小麦粉・米粉) さつまいも 砂糖 バター 油 パン粉	680	832	魚類
19	麦ごはん たらと野菜の揚げ煮 だまこ餅汁 りんご	たら 鶏肉 豆腐	ごぼう さやいんげん にんじん しめじ 小松菜 りんご	油 ごま油 菜 葉 だまこ餅 こんにゃく	669	812	色の濃い野菜
20	麦ごはん 発芽玄米入りつくね ごま和え 周南スープ	鶏肉 豚肉 みそ スキムミルク	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 ごぼう れんこん 大根 にんじん 白ねぎ	菜 葉 パン粉 発芽玄米 砂糖 ごま さつまいも	660	791	海藻類
21	パン 白身魚フライ コールスローサラダ ABCスープ パテキャラメル	ホキ ベーコン		油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 小麦粉 コールスロードレッシング マカロニ じゃがいも パテキャラメル	697	867	きのこ類
25	白ごま担々麺 白ごま担々麺 五目きんぴら ミルク大学芋	豚肉 みそ 豆乳 さつまいも スキムミルク	にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ごぼう にんじん さやいんげん	中華麺 ごま油 油 ねりごま ごま こんにゃく ごま油 砂糖 さつまいも 油 砂糖 バター	635	761	果物
26	麦ごはん ビビンバの具(肉) 〃 (ナムル) わかめスープ	豚肉 豆腐 平天 わかめ	ねぎ にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	砂糖 ごま ごま油 菜 葉 ごま ごま油 ごま油	641	778	いも類
27	子ぎつねごはん 小いわしの天ぷら 野菜ののりごま和え かきたま汁	鶏肉 油揚げ 鯛 油揚げ のり 豆腐 かまぼこ 卵	にんじん さやいんげん しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	油 砂糖 菜 葉 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 片栗粉	642	769	色の濃い野菜
28	バックウッキング ごはん 防災給食レトルトカレー 切り干し大根のサラダ バナナ	鶏肉 まぐろ水煮 枝豆 海苔 バナナ	玉ねぎ にんじん 切り干し大根	じゃがいも バーム油 砂糖 菜 葉 ごま 青じそドレッシング	674	799	色の濃い野菜

※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ったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。山口県では、大きい物を食べ、縁起を担ぐということから、「鯉」を食べる風習があります。

イワシ
イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

そば
年越しそばと同じように、その年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

大豆
いった豆をまいて鬼を追いかけて、年の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

こんにゃく
体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

恵方巻き
太極きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年は東北東)を向いて食べるといいます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

28日(金) 防災給食
周南市の備蓄食料のレトルトカレーを提供していただき、「防災給食」を実施します。当日は、耐熱ビニール袋に水、米を入れて「バックウッキング」の方式で作る「ごはん」や乾物と冷凍野菜などで作る「切り干し大根のサラダ」も予定しています。

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(2月)の納付期限は2月28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。

日・曜日	献立名	主 要 材 料			栄養価		食事で 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3月	ちらし寿司 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	油揚げ ちくわ 鮭 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 魚すり身 わかめ	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん 菜の花 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 枝豆	砂糖 菜 砂糖 ひなあられ	636	761	雑穀類
4月	減量ココア揚げパン カレーシチュー 野菜のアーモンドソテー いよかん	鶏肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん キャベツ さやいんげん いよかん にんじん 大根 干しいたけ	パン(小麦粉・米粉) 油 ココア 砂糖 じゃがいも アーモンド オリーブ油	637	814	海藻類
5月	鯛の生煮 野菜のごま和え けんちょう	鯛 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	しょうが 小松菜 えのきたけ にんじん にんじん 大根 干しいたけ	菜 煮 ごま 砂糖 こんにやく 砂糖 ごま油	658	797	果物
6月	わかめごはん チキンチキンれんこん 色どりハートみそ汁 【中学】お祝いケーキ	わかめ 鶏肉 鶏肉 豆腐 豆腐 油揚げ みそ	れんこん グリンピース 大根 にんじん ほうれん草	菜 煮 油 砂糖 【中学】チョコレートケーキ	629	841	いも類
7月	パン ボークビーンズ スパゲッティサラダ チョコスプレッド	豚肉 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) 砂糖 スパゲッティ麺 ノンエッグマヨネーズ チョコスプレッド	698	26.7	中学校卒業式 魚介類
10月	ふわふわ丼の具 ひじきの五目煮	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ ひじき 大豆 しらす干し	玉ねぎ にんじん ねぎ にんじん ごぼう 小松菜	油 砂糖 片栗粉 菜 煮 ごま油 砂糖	629	25.7	きのこ類
11月	ミートスパゲッティ カラフルサラダ ④チーズ	豚肉 大豆 鶏肉 大豆 ④チーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん 玉ねぎ グリンピース 赤ピーマン とうもろこし ブロッコリー キャベツ	スパゲッティ麺 油 油 砂糖	600	26.5	海藻類
12月	鶏じゃが 酢の物 ひじきふりかけ	鶏肉 生揚げ ちくわ しらす干し ひじき かつお節	玉ねぎ にんじん グリンピース だいこん にんじん	菜 煮 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま	636	25.7	果物
13月	ぶた米ちゃん チキンカツ ゆかり和え 小学校卒業祝献立 お祝い汁 【小学】お祝いケーキ	豚肉 鶏肉 豆腐 なんと わかめ	しょうが キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん ねぎ	菜 砂糖 油 パン粉 【小学】チョコレートケーキ	699	25.9	きのこ類
14月	パン 赤魚のフィッシュアンドチップス ケチャップソース スコッチブロス バナナ	赤魚 レンズ豆 バナナ	玉ねぎ しめじ セロリ さやいんげん バナナ	パン(小麦粉・米粉) 油 小麦粉 じゃがいも 小麦 小麦	699	28.7	海藻類
17月	肉団子のもち米煮し 中華和え サンラータン 【中学】小魚	豚肉 鶏肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 【中学】たたくちいわし	玉ねぎ だいこん にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが	菜 煮 もち米 ごま 砂糖 ごま油 ごま油 片栗粉 【中学】砂糖	624	24.0	果物
18月	ポテトサラダ(パンにはさんで食べよう) ミネストローネ ヨーグルト	チキンハム 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 砂糖	653	26.6	魚介類
19月	ゆかりごはん 小松菜のおかか和え ごまみそ汁	ゆかり かつお節 豆腐 みそ	ゆかり ごまつな キャベツ にんじん もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	菜 煮 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	801	27.2	色の濃い野菜
21月	パン クリームシチュー えびと野菜のカレーソテー オレンジ	鶏肉 牛乳 えび オレンジ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油 油	627	25.0	雑穀類
24月	かやくうどん かき揚げ うの花 りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉 白いんげん豆 おから 豚肉 卵	ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん 干しいたけ さやいんげん りんご	うどん 油 小麦粉 砂糖 こんにやく 油	636	24.9	海藻類
25月	レーズンパン 春野菜のポトフ しゃきしゃきひじきサラダ	鶏肉 鶏肉 まぐろ水煮 ひじき	レーズン 玉ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ パセリ きゅうり れんこん にんじん ほうれん草	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ごまドレッシング	630	25.7	果物

6日(木)

♡中学校卒業祝献立♡
小学校5年生が家庭科の学習で考えた

「色どりハートみそ汁」で、中学校3年生の門出を祝います。色どりが良い具を使い、ハート型の大根と人参が入っています。♡♡♡



13日(木)

☆小学校卒業祝献立☆

現小学校6年生が5年生の時に総合的な学習の時間で考えた

「ぶた米ちゃん」が登場します。
(鹿野米ではなく山口県産のお米になります。
豚肉は鹿野高原産です。) ☆☆☆



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(3月)の納付期限は3月31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。

◎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申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

あなたの食生活はどうですか? ~ふりかえってチェックしよう~ ○が7以上になるといいですね

☐ 給食パンを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている	☐ 舌手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる	☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ マナーに気を付けて仲間と楽しく食事ができる
---	---	--	---	---	--	--------------------------------------	---	--

令和7年度 4月分 学校給食献立案（16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
8	火	丸型横割りパン	照焼チキンパティ ゆで野菜 大豆と野菜のスープ 清見オレンジ	
9	水	炊き込みごはん	ちくわの磯辺揚げ 昆布あえ けんちん汁	
10	木	麦ごはん	鯖の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	
11	金	パン	トマトオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ マーシャルビーンズ	
14	月	麦ごはん	ポークカレー ツナサラダ	
15	火	パン	春キャベツのクリームスープ ハムサラダ フルーツミックス	
16	水	手作りちらし寿司	花型豆腐ハンバーグ ごま和え すまし汁 お祝いデザート	入学祝い献立
17	木	麦ごはん	たけのこ入りマーボー豆腐 中華サラダ	
18	金	きつねうどん キャベツのソース炒め 揚げたこやき		大阪府の料理
21	月	パエリア風ごはん	トルティージャ（スペイン風オムレツ） 豆のスープ	スペインの料理
22	火	パン	大豆とごぼうのメンチカツ 野菜のドレッシング和え コーンスープ	
23	水	麦ごはん	鰯の甘露煮 ゆかり和え じゃがいものみそ汁	
24	木	麦ごはん	ドライカレー フruitsヨーグルト ㊥小魚	
25	金	丸型横割りパン	白身魚フライ ゆで野菜 1食タルタルソース ミネストローネ	
28	月	麦ごはん	チキンチキンごぼう 地場産野菜のみそ汁 手作りプリン	地場産給食
29	火	昭和の日		
30	水	麦ごはん	牛丼の具 豆腐汁 りんご	

令和7年度 5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
1	木	減量たけの こご飯	鯉の揚げ煮 野菜のごま和え わかめ汁 ミニ柏餅	端午の節句献立
2	金	パインパン	クリームシチュー ハムサラダ ㊥小魚	
7	水	鮭菜飯	炒り豆腐 きんぴらごぼう はちみつレモンゼリー	
8	木	麦ごはん	鰯カツ 小松菜の煮浸し かきたま汁	
9	金	パン	ビーンズポタージュ アスパラガスのソテー チョコスプレッド 清見オレンジ	
12	月	麦ごはん	チキンカレー 海藻サラダ フルーツミックス	
13	火	小ココア揚 げパン	ポトフー コールスローサラダ	
14	水	麦ごはん	キャベツ入りつくね しそひじき和え けんちょう	地場産給食
15	木	高菜ごはん	きびなごの南蛮漬け タイピーエン	熊本県の料理
16	金	パン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 豆乳スープ ソフトチーズ	
19	月	麦ごはん	れんこんしゃきしゃきいいキムチ おじゃがもち汁 手作りふりかけ	
20	火	黒糖パン	チキンビーンズ ごぼうサラダ	
21	水	麦ごはん	白身魚の磯香天ぷら 昆布和え じゃがいものみそ汁	
22	木	麦ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ	
23	金	カレーうどん ひじきとツナのソテー 冷凍ピーチ		
26	月	麦ごはん	中華丼の具 春巻き 中華和え	
27	火	縦割りパン	チリコンカンの具 チキンヌードルスープ オレンジ	アメリカの料理
28	水	麦ごはん	焼きししゃも 小松菜の煮浸し うま煮	
29	木	麦ごはん	肉信田 ごま酢あえ なめこのみそ汁	
30	金	鮭のクリームスパゲッティ フレンチサラダ ㊥アーモンド		

令和7年度 6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
2	月	麦ごはん	八宝菜 コーン焼売 もやし中華あえ	
3	火	パン	ブラウンシチュー コールスローサラダ アプリコットジャム	
4	水	麦ごはん	小鰯の梅の香揚げ ごま和え 生揚げのみそ汁	歯と口の健康週間
5	木	ひじき ごはん	高野豆腐の卵とじ かむかむソテー	歯と口の健康週間
6	金	皿うどん 小松菜のサラダ 生パインアップル		歯と口の健康週間
9	月	麦ごはん	シーフードカレー フルーツココ	歯と口の健康週間
10	火	パン	米粉のシチュー ツナサラダ カリポリがらめ	歯と口の健康週間
11	水	そばろご飯	野菜の梅和え けんちん汁	
12	木	麦ごはん	チキン南蛮 切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁 日向夏ゼリー	宮崎県の料理
13	金	パン	ポークビーンズ もやしのソテー いちごジャム	
16	月	麦ごはん	山口県産ぎょうざメンチカツ 野菜のドレッシング和え 豆乳いりみそ汁	地場産給食週間
17	火	縦割りのパン	米粉のカスタードクリーム チキンボールのトマト煮 大豆サラダ	地場産給食週間
18	水	麦ごはん	豚玉丼の具 野菜のカレー炒め	地場産給食週間
19	木	麦ごはん	県産玉子焼き 徳山漬けあえ 鶏じゃが	地場産給食週間
20	金	肉うどん ほうれん草の炒め物 甘夏		地場産給食週間
23	月	麦ごはん	鰯のアングレース 昆布あえ かき玉汁	
24	火	小パン	ラザーニャ イタリアンサラダ ミネストローネ	イタリアの料理
25	水	麦ごはん	韓国風肉じゃが 春雨サラダ ミニトマト	
26	木	麦ごはん	わかめカツ 野菜のゆかり和え なめこのみそ汁	
27	金	パン	魚のマヨネーズ焼き 野菜と豆のスープ ブルーベリージャム	
30	月	チキンライ ス	オムライスシート コーンスープ オレンジ	

令和7年度 7月分 学校給食献立案（14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
1	火	ナン	キーマカレー ジャがいものザブリ フルーツヨーグルト	インドの料理
2	水	麦ごはん	中華丼の具 水餃子のスープ 小魚	
3	木	麦ごはん	キムチーズ肉じゃが 切り干し大根のごま和え メロン	
4	金		塩やきそば キャベツの梅おかか和え チーズ	
7	月	ゆかり 麦ごはん	星型コロッケ ピリ辛きゅうり そうめん汁 七夕デザート	七夕の献立
8	火	パン	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ ソフトチーズ	地場産給食
9	水	麦ごはん	マーボー茄子 ひじきのサラダ	
10	木	麦ごはん	スタミナ納豆 鰯の南蛮漬け わかめスープ	
11	金	パン	豆腐ハンバーグのピザ焼 卵とトマトのスープ オレンジ	
14	月	ジューシー (炊き込みごはん)	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン	沖縄の料理
15	火	パン	白身魚のフライサルサソースかけ ラビオリスープ マーシャルビンズ	
16	水	麦ごはん	野菜たっぷりみそ炒め (R6周南市野菜メニューコン クール受賞作品) オクラ入りすまし汁 すいか	野菜メニューコン クール受賞作品
17	木	麦ごはん	夏野菜カレー シーフードソテー	
18	金	パン	ツナポテトグラタン ミネストローネ ソーダ風フロートゼリー	