



令和6年12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 g kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質
2 (月)		パリツオーネ こまつな 小松菜のサラダ ポトフー	とりにく とりにく	たまねぎ・にんにく・こまつな にんじん・ もやし ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ ごま・あぶら・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	くだもの	650 25.2	798 30.4
3 (火)		麦ごはん しおや さばの塩焼き たくあんのごま炒め こうや　どうふ　ふく　に 高野豆腐の含め煮	さば とりにく・こおりどうふ ちくわ	キャベツ・たくあん・にんじん にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・あぶら・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう	きのこるい	679 31.3	824 37.6
4 (水)		麦ごはん フルーツミックス (中) ちゅうこぎかな 小魚	とりにく (中) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー にんにく・りんご みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	まめるい	620 20.1	765 26.1
5 (木)		麦ごはん ぎょうざ(小1個・中2個) しょうこ　ちゅうこ 春雨サラダ マーボー大根 だいこん 世界の料理:スコットランド	ぶたにく・とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・こまつな しょうが・にんじん・とうもろこし だいこん・にんじん・ ねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ・はるさめ ごま・ごまあぶら・さとう さとう・でんぷん・あぶら	ぎょかいるい	622 22.2	792 28.0
6 (金)		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 スコッチブロス ブルーベリー ジャム	ホキ チキンハム ベーコン	キャベツ・ブロッコリー にんじん・レモン はくさい・かぶ・たまねぎ セロリー・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・あぶら じゃがいも・アーモンド・ノンエッグマヨネーズ むぎ ・ジャム	にゅうせいひん	663 25.6	833 31.6
9 (月)		小アップルパン スパゲッティイタリアン ささみサラダ みかん	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご にんじん・ もやし ・キャベツ みかん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら	かいそう	637 23.1	800 28.3
10 (火)		麦ごはん しおこんぶ　あ カツオかつ 塩昆布和え とりにく やさい 鶏汁	かつお・しおこんぶ とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・ もやし さやいんげん・たまねぎ・しょうが だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ ・にんにく	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら さといも・こんにやく	たまご	642 22.9	796 27.9
11 (水)		きんぎょめし　ぐ 金魚飯の具 オレンジ 鶏ちゃん 郷土料理:岐阜県	かまぼこ・あぶらあげ とりにく・ なまあげ みそ	にんじん・ほししいたけ オレンジ キャベツ・にんじん・たまねぎ にら・にんにく・しょうが	こめ・むぎ あぶら・さとう あぶら・さとう	いもるい	672 25.1	808 29.5
12 (木)		麦ごはん キムチチゲ はるさめ　やさい 春雨と野菜のオイスター炒め いた チーズ	ぶたにく・とうふ・みそ チキンハム・チーズ	はくさい・キムチ・はくさい・だいこん にんじん・ もやし ・たまねぎ・しろねぎ キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・ごま	くだもの	650 26.6	774 30.7
13 (金)		とりにく 鶏肉のバーベキューソースがけ かいそう 海藻サラダ ふわふわ卵スープ たまご	とりにく・かいそう たまご・わかめ	レモン・りんご・キャベツ とうもろこし・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・アーモンド パンこ	ぎょかいるい	620 28.0	785 34.6
16 (月)		あつや　たまご 厚焼き玉子 や じゃこサラダ 焼きそば	たまご・わかめ しらすぼし ぶたにく・かまぼこ	キャベツ・ もやし ・にんじん もやし ・にんじん・たまねぎ キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう やきそばめん・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	663 28.6	831 35.1
17 (火)		麦ごはん しおや あじの塩焼き れんこんのきんぴら なまあ　しる 生揚げのみそ汁 「がぶっ!と食べよう山口」の日	あじ・ひらてん なまあげ ・みそ	れんこん・にんじん・ ねぎ はくさい ・にんじん・ ねぎ	こめ・むぎ・こんにやく さとう・ごまあぶら・ごま さつまいも	きのこるい	636 25.3	770 29.9
18 (水)		キャロットピラフ ホワイトソース ツナソテー みかん	とりにく ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ)	とうもろこし・あかピーマン たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・エリンギ・にんじん みかん	こめ あぶら	いもるい	620 20.4	741 23.9
19 (木)		麦ごはん にく かぼちゃひき肉フライ はくさい 白菜のゆず香和え じる　ことう すまし汁 黒糖ビーンズ 冬至献立	ぶたにく とうふ・わかめ だいず	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい こまつな・にんじん・ゆず にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう・あぶら じゃがいも・こくとう	ぎょかいるい	631 20.1	784 23.5
20 (金)		丸パン デミグラスハンバーグ しおゆ ブロッコリーの塩茹で コンソメスープ か　あ セレクトデザート(①ガトーショコラ ②チーズババロアシュークリーム③いちごゼリー)	ハンバーグ(とりにく ぶたにく) とりにく	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 とうもろこし・セロリー	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・オリーブあぶら セレクトデザート	こざかな	①673②671 ③619 ①26.2 ②27.7③25.2	①823②821 ③769 ①31.9 ②33.4③30.9
23 (月)		クリームシチュー クリスマス献立 ツナサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう しるいんげんまめ ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ・にんじん グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	くだもの	631 23.6	799 29.3
24 (火)		麦ごはん ぶた 豚じゃが しそひじき和え あ　とうにゅう 豆乳プリン	ぶたにく しそひじき	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・にんじん キャベツ	こめ・むぎ・こんにやく じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう・とうにゅうプリン	きのこるい	661 20.6	780 24.1

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。
日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



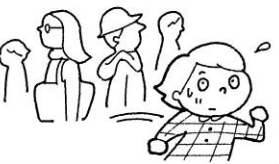
③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

※ 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。

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。

<https://www.city.shunan.lg.jp/sos-hiki/59/119272.html>



20日(金)は「セレクトデザート」です！

①ガトーショコラ



【アレルギー】
大豆

②チーズババロア シュークリーム



【アレルギー】
卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン

③いちごゼリー



【アレルギー】
なし

みなさんは
何を選び
ましたか？



◎ 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。



令和7年 1 月学校給食献立表

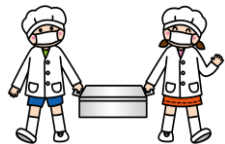
周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	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 kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
8 (水)	ごはん 	ハヤシライス だいこん 大きな 大根サラダ・小魚	ぶたにく ツナ(まぐろみずに) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・エリンギ グリーンピース・にんにく にんじん・だいこん・きゅうり	こめ・じゃがいも・あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	まめるい 659 24.1	784 27.9
9 (木)	はな 華やかごはん 	(正月料理) 鱈の西京焼き・紅白なます しらたまどうに 白玉雑煮	さわら・みそ かまぼこ・あぶらあげ	あおな・とうもろこし・にんじん・うめ かぼちゃ・ほうれんそう・だいこん かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・さとう・ごま しらたまもち・さといも	くだもの 627 23.5	762 27.8
10 (金)	小さなあ 揚げパン 	ふゆやさい 冬野菜のポトフ マカロニのケチャップ炒め・チーズ	きなこ・とりにく ポークハム チーズ	だいこん・にんじん・たまねぎ カリフラワー・はくさい・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・トマト	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら・さとう・じゃがいも マカロニ・オリーブあぶら	ぎょかいりい 645 26.3	813 32.0
14 (火)	麦ごはん 	マーボー大根 コーンしゅうまい(2個)・パンサンスー	ぶたにく・とうふ みそ ぶたにく・とりにく	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・しょうが とうもろこし・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ・さとう・あぶら でんぶん こむぎこ・でんぶん・ごま はるさめ・ごまあぶら・さとう	くだもの 656 24.7	778 28.7
15 (水)	わかめ麦ごはん 	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こまつな 小松菜のごまツナ和え・黒糖まめ	わかめ・たまご こおりどうふ・とりにく ツナ(まぐろみずに) だいず	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 さとう・あぶら ごま・さとう・こくとう	きのこるい 656 28.2	784 33.0
16 (木)	麦ごはん 	あじ からあげ の唐揚げ・もやしの和え物 ぶたじる 豚汁	あじ ぶたにく・なまあげ みそ	もやし・ほうれんそう だいこん・にんじん・はくさい ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・でんぶん さとう さつまいも・こんにゃく	かいそう 644 25.9	782 30.5
17 (金)	パン 	はくさい 白菜のクリーム煮 ひじきとツナのソテー・オレンジ	とりにく・だいず ぎゅうにゅう ひじき ツナ(まぐろあぶらづけ)	はくさい・エリンギ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう キャベツ・にんじん・オレンジ	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど) 632 27.0	795 33.3
20 (月)	パン 	チキンピーンズ シャキシャキサラダ・いちごジャム	とりにく・だいず ツナ(まぐろみずに) しそひじき	たまねぎ・にんじん・さやいんげん れんこん・キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) さとう・じゃがいも さとう・いちごジャム	きのこるい 628 25.1	786 31.2
21 (火)	麦ごはん 	さばの味噌煮・はなっこりーのお浸し とうふ 豆腐のすまし汁	さば・みそ とうふ・とりにく わかめ	はなっこりー・にんじん・もやし キャベツ はくさい・だいこん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう あぶら・でんぶん・さとう さとう	いもるい 625 25.5	775 31.5
22 (水)	麦ごはん 	おやこどんぶり 親子丼 はくさい なまあ 白菜と生揚げの煮浸し・オレンジ	たまご・とりにく かまぼこ ぶたにく・なまあげ	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ ほうれんそう・はくさい・にんじん オレンジ	こめ・おぎ・さとう さとう	種実類 (ごま・アーモンドなど) 643 27.0	777 32.1
23 (木)	麦ごはん 	みそおでん うめふうみ 梅風味サラダ・ベビーパイン	とりにく・うずらたまご なまあげ・みそ ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん こまつな・きゅうり・にんじん もやし・うめ・パインアップル	こめ・おぎ・こんにゃく さといも・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	にゅうせいひん 628 23.9	755 28.3
24 (金)	パン 	くじら 鯨のケチャップがらめ 昔の給食 カレーシチュー・りんごジャム	くじら ぶたにく	たまねぎ・しょうが にんにく・たまねぎ・とうもろこし にんじん・トマト・グリーンピース	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら・でんぶん・さとう じゃがいも・あぶら・さとう りんごジャム	まめるい 705 30.8	898 38.0
27 (月)	パン 	せかい りょうり (世界の料理) チェットブラー ミートボールの クリームに レンズ豆のトマトスープ・コーヒー牛乳の素	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・ぎゅうにゅう ベーコン・レンズまめ ひよこめ	にんじん・たまねぎ・エリンギ パセリ たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	かいそう 625 24.9	786 30.6
28 (火)	麦ごはん 	さけ しおや 鮭の塩焼き・たくあんのごま炒め みそ汁・おさつスティック 昔の給食	さけ とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら じゃがいも さつまいも・さとう・あぶら	やさい 624 28.3	747 33.6
29 (水)	ゆかりごはん 	きょうどりょうり ごもくあつや (郷土料理) 五目厚焼きたまご・野菜のマヨネーズ和え いもに 芋煮・(中)小魚アーモンド	たまご・とりにく・もずく ぶたにく・なまあげ (中)かたくちいわし	あかしそ・たけのこ・しいたけ にんじん・キャベツ・こまつな にんじん・ごぼう・しめじ・しろねぎ	こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ さといも・こんにゃく・さとう (中)アーモンド	にゅうせいひん 613 23.4	769 29.5
30 (木)	麦ごはん 	ミンチカツ・甘酢和え わかめスープ	とりにく・ぎゅうにく ぶたにく わかめ・かまぼこ・とうふ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ・パンこ・あぶら さとう ごまあぶら	いもるい 686 24.6	783 27.1
31 (金)	小パン 	スパゲッティミートソース ささみサラダ・キャラメルジャム・アーモンド	ぶたにく・だいず とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま ジャム・アーモンド	くだもの 683 27.6	831 33.4



スウェーデン

山形県



1月24日～30日は

全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年山形県の小学校で提供されたのが始まりといわれています。その後、各地へと広がりましたが、戦争の影響などで中断されました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、昭和21年にアメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。これを記念して設けられたのが「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り、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

※「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。

※ 都合により献立が変更になることがあります。

◎ 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。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

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。

令和7年2月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

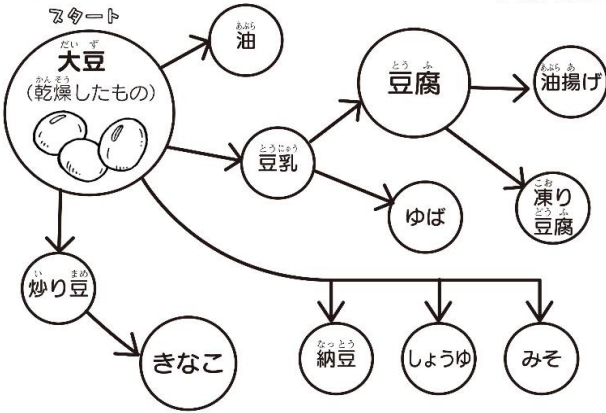
日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
3 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 マーシャルピンズ ツナとキャベツのソテー オレンジ	ミートボール(ぶたにく・とりにく) ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト キャベツ・もやし・にんじん オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・マーシャルピンズ	663 24.2	818 29.9
4 (火)	麦ごはん	いわしの梅煮 野菜のマヨネーズ和え のっぺい汁 節分豆	いわし あぶらあげ・だいず	うめ・キャベツ・にんじん とうもろこし だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ さといも・こんにやく・でんぶ	646 22.9	775 26.4
5 (水)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・しろねぎ キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら さとう・ごま	621 21.7	752 25.7
6 (木)	減量わかめごはん	すき焼き風うどん しそひじき和え アーモンド	とりにく・とうふ わかめ しそひじき	はくさい・たまねぎ・しめじ にんじん・しろねぎ こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・うどん あぶら・さとう ごま・さとう・アーモンド	635 21.0	751 24.3
7 (金)	黒糖パン	あげ 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ アルファベットスープ	タラ ベーコン	たまねぎ・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし たまねぎ・はくさい・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう・さとう でんぶ・あぶら・オリーブあぶら・ごま マカロニ・じゃがいも・あぶら	675 26.4	860 32.7
10 (月)	パン	ほうれん草オムレツ アーモンド入りフレンチサラダ ポトフ	たまご とりにく	ほうれん草・キャベツ にんじん・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・はくさい	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド じゃがいも	600 27.1	776 34.5
12 (水)	減量ゆかりごはん	ハートのコロッケ 野菜のおかか和え とうふじる 豆腐汁 ハートのチョコプリン	とりにく・ぶたにく かつおぶし とうふ・あぶらあげ わかめ	あかし・たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきだけ ほししいたけ・ねぎ	こめ・じゃがいも・あぶら さとう・パンこ・こむぎこ チョコプリン	691 20.0	784 22.6
13 (木)	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 しょうが とうふ・とりにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・にら しょうが・もやし・にんじん 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	こめ・おぎ・ごまあぶら さとう・こむぎこ さとう・あぶら・でんぶ	633 25.7	807 32.4
14 (金)	小パン	クリームスパゲッティ ささみサラダ	ベーコン・ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう・ごまあぶら・ごま	588 22.3	738 27.4
17 (月)	ソムンパン	セルビア風ハンバーグ ルスカサラダ ピレチャスーパ ブルーベリークレープ	とりにく・ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・たまねぎ・はくさい セロリー・にんにく・パセリ	ソムンパン(こむぎこ)・でんぶ・さとう じゃがいも・あぶら・ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ・あぶら・クレープ	635 24.0	739 27.9
18 (火)	麦ごはん	おでん風煮 ごま酢和え	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ	だいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな	こめ・おぎ こんにやく・さといも・さとう さとう・ごま	602 23.2	728 27.1
19 (水)	麦ごはん	県産あじフライ はなっこりのマヨネーズ和え けん産みそ汁	あじ・チキンハム とうふ・みそ	はなっこり・キャベツ にんじん だいこん・はくさい・もやし ほうれんそう・にんじん	こめ・おぎ・ノンエッグマヨネーズ パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	609 23.3	733 27.4
20 (木)	麦ごはん	チキンカレー かいそう 海藻サラダ	とりにく かいそうサラダ	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	614 21.3	742 25.3
21 (金)	パン	クリームシチュー シャキシャキサラダ・りんごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ) しそひじき	たまねぎ・にんじん・パセリ 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・あぶら さとう・ごま・ジャム	600 22.1	751 27.4
25 (火)	麦ごはん	カレーポテコロッケ 野菜のごま和え いしかりじる 石狩汁(中)チーズ	ぶたにく さけ・とうふ・みそ (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・もやし だいこん・はくさい・にんじん えのきだけ・しろねぎ・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも・パンこ あぶら・さとう・ごま こんにやく	640 23.9	826 31.1
26 (水)	麦ごはん	ちくげんに 筑前煮 やさい 野菜のごまマヨネーズ和え(中)小魚	とりにく・ちくわ (中)かたくちいわし	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・こまつな・にんじん	こめ・おぎ・あぶら・さとう さといも・こんにやく さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	605 20.2	747 26.4
27 (木)	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ かきたま汁 はちみつレモンゼリー	ぶたにく たまご・とうふ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ ごまあぶら・さとう じゃがいも・でんぶ ゼリー	691 24.7	814 29.2
28 (金)	パン	かぼちゃポタージュ アーモンドソテー	ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん カリフラワー・パセリ こまつな・キャベツ とうもろこし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド・さとう・あぶら	643 22.6	811 27.8



大豆が変身していくよ！

大豆はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
・水につける
・煮る
・発酵させる
など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

※「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。

◎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(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。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力があがります。勉強に集中するためにはとても重要なことです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

令和7年度 4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
		9	10	11
		麦ごはん カレーライス 海藻サラダ	麦ごはん 豆腐汁 いわし生姜煮 野菜のごまマヨネーズ和え	パン ポークシチュー 小松菜のサラダ
14	15	16(郷土料理:大阪)	17	18(お祝い献立)
アップルパン 春野菜のポトフ ささみサラダ	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス	麦ごはん 肉すい タコ焼き 五目きんぴら	わかめごはん 若竹汁 厚焼き玉子 野菜のマヨネーズ和え	丸パン アルファベットスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーの塩茹で お祝いゼリー
21	22	23(地場産給食)	24	25
パン コンソメスープ 白身魚のフライ アーモンドソテー	麦ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(小2個、中3個) 中華サラダ	麦ごはん 県産豚汁 あじの塩焼き 山口野菜の和え物	麦ごはん 親子丼 しそひじき和え チーズ	小黒糖パン スパゲティイタリアン フレンチサラダ
28	29	30		
パン クリームシチュー カラフルソテー いちごとみかんの2色ゼリー		麦ごはん かきたま汁 豚肉のしょうが炒め オレンジ		

令和7年度 5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
			麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ (中)小魚	黒糖パン 肉団子のスープ じゃがいもカップグラタン ツナサラダ
5	6	7 (端午の節句献立)	8	9
		麦ごはん かつおのからめ煮 ごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のごま炒め オレンジ	小パン はなっこりのペペロンチーノ 煮干しと大豆のいり煮 フルーツミックス
12	13(地場産給食)	14	15	16(世界の料理:インド)
パン キャベツのクリーム煮 海藻サラダ	減量麦ごはん あじの南蛮漬け 五目うどん	麦ごはん ふわふわどんぶり ひじききんぴら 甘夏みかん	麦ごはん 韓国風肉じゃが 野菜のオイスターソース炒め 豆乳プリン	ナン ドライカレー カチュンバーサラダ アーモンド ㊦ヨーグルト
19	20 (郷土料理:広島県)	21	22	23
パン ミートボールのブラウンソース煮 ウインナーと野菜のソテー キウイフルーツ	菜飯 がんす もちもち団子汁 野菜のレモン風味和え	麦ごはん 味噌鶏じゃが いわしの梅煮 磯香和え	減量麦ごはん・味付けのり 白ごま坦々麺 鶏肉と野菜のソテー	パン 白身魚フライ グリーンサラダ コーンポタージュスープ
26	27	28 (世界の料理:韓国)	29	30
パン ラビオリスープ 野菜コロッケ ツナサラダ	麦ごはん マーボー豆腐 ビーフン炒め	麦ごはん テジプルコギ たまごスープ オレンジ	麦ごはん さばの味噌煮 のり酢和え とりだんご汁	丸パン ハンバーガーパーティ ミネストローネ ブロッコリーの塩ゆで

令和7年度 6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(歯と口の健康週間)	5(歯と口の健康週間)	6(歯と口の健康週間)
黒糖パン ラビオリスープ トマトオムレツ フレンチサラダ	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	麦ごはん すまし汁 いわしのおかか煮 だいこん2種類よくかむサラダ	麦ごはん 筑前煮 野菜のアーモンド炒め	小さなこ揚げパン 豚肉の黒ビール煮 野菜のマヨネーズ和え
9(歯と口の健康週間)	10(歯と口の健康週間)	11	12(郷土料理:京都)	13
パン トマトスープ チキンフランク シャキシャキサラダ	麦ごはん おじゃがもち汁 いか天ぷら ささみときゅうりのサラダ	麦ごはん 野菜のスープ煮 タコライス ^{の具} ゆでキャベツ はちみつレモンゼリー	麦ごはん かしわのすき焼き 紅白なます あじさいゼリー	小アップルパン たらこスパゲティ アーモンドソテー
16(地場産週間)	17(地場産週間)	18(地場産週間)	19(地場産週間)	20(地場産週間)
パン チキンビーンズ 山口野菜のサラダ 県産いちごジャム	麦ごはん 県産みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物	麦ごはん 生揚げの中華煮 県産ポークしゅうまい(小2、中3) 中華サラダ	麦ごはん かきたま汁 チキンチキンれんこん	パン クリームシチュー キャベツともやしのソテー
23	24	25	26	27
パン たまごスープ ミートソース 茹でとうもろこし	減量わかめごはん カレーうどん おかか和え 小魚	麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 野菜のごま和え	パン・マーシャルビーンズ コンソメスープ じゃがいもカップグラタン 小松菜のサラダ
30(世界の料理:カナダ)				
パン スピリットピー・スープ サーモンフライ コールスロー				

令和7年度 7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 (郷土料理:宮崎県)	2	3 (七夕献立)	4
	麦ごはん ざぶ汁 チキン南蛮 タルタルソース ゆで野菜	麦ごはん 韓国風肉じゃが ナムル 冷凍ピーチ	ゆかり麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 七夕汁 小松菜のお浸し 七夕ゼリー	パン かぼちゃ入りオムレッツ ポタージュスープ ブロッコリーの塩ゆで
7	8	9	10 (地場産給食)	11
パン ポークシチュー ツナサラダ	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 春雨の炒め物 オレンジ	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 しそひじき和え 抹茶大豆	麦ごはん ゆずきちポーク 夏野菜の豆乳みそ汁 みかんゼリー	小チーズパン ペネボロネーゼ ささみサラダ
14	15	16	17	18
パン・ブルーベリージャム ふわふわたまごスープ あじカツ 野菜サラダ	麦ごはん 夏野菜のカレー 海藻サラダ	麦ごはん 八宝菜 ぎょうざ 枝豆	麦ごはん 冬瓜ともずくのスープ えびチリ オレンジ	パン パンプキンシチュー フルーツミックス