

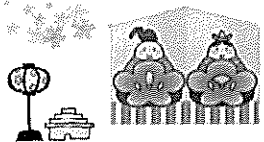
令和 6 年度 3 学期献立

2025年

2月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標 いろいろな豆や 豆腐製品を食べよう 2月は大豆や豆腐製品を使っ た料理がです。 お楽しみに!! 3日(月) 節分献立 手巻き寿司にチャレンジ!! 今年の恵方は「西南西」	中学3年生 卒業までに食べたい給食 おすすめメニュー決定! 3月に卒業する熊毛中学校3年生に、卒業までに食べたい給食をリクエスト調査 しました。投票数の多かった人気の給食メニューが登場します。お楽しみに!! 1位 揚げパン (34人) 4位 チキンチキンれんこん (5人) 2位 フルーツミックス (13人) 5位 カラフル海藻サラダ (4人) 3位 カレーライス (11人) (リクエストメニューには色をつけています)	熊毛中2年生の献立 13日(木) 10月8・9日に給食セン ターの職場体験に来られた 方に献立を考えてもらいま した。和食にこだわり、旬 の野菜、栄養バランス、 食べやすさを考慮した 献立です。 お楽しみに♪		
3(月) 節分献立 とろろ じゃがいも すしめし かみなり てまきのり ツナマヨ とろろ すしめし かみなり てまきのり	4(火) とりにくの レモンふうみ コッパンパン ポトフ	5(水) こはんにかけて たべよう! みそ なっとう むぎ ごはん おでん ふうに	6(木) ぶちぶち サラダ むぎ ごはん チキン カレー	7(金) スライスチーズ ツナ サラダ しょうパン アルファベット スープ
10(月) れんこんの きんぴら むぎ ごはん じゃがいもの そばろに	11(火) 建国記念の日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき)	12(水) こはんにまぜて たべよう! ビビンバ いよかん むぎ ごはん ちゅうか スープ	13(木) ちやしの いわしの うめに むぎ ごはん みそしる	14(金) チョコレート じゃこ サラダ コッパンパン ポーク シチュー
17(月) いため ピーマン むぎ ごはん マーボ どうふ	18(火) カラフルかいとう サラダ 小あびパン はくさいの スープ	19(水) がぶつと食べよう 山口 むぎ ごはん チキンチキン れんこん	20(木) しおこんぶ あえ コロケ ぶちぶち あえ むぎ ごはん おじゃがもち じる	21(金) はなっこりー サラダ コッパンパン マカロニの クリームに
24(月) 振替休日 おしらせ ◎食物アレルギーのある方 に配慮するため、「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。 ◎魚の骨には気をつけて 食べてください。	25(火) サラダ かぼちゃ ひきにく フライ コッパンパン コンソメ スープ	26(水) ゆでたまご フルーツ ミックス むぎ ごはん	27(木) にしんの かんろに むぎ ごはん どさんこ じる	28(金) コーン キャベツ コッパンパン ミートボールの ケチャップに



2025年

3月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

ご卒業

おめでとう
ございますささやかですが
卒業お祝いの献立です。中学3年生
3月6日(木)小学6年生
3月17日(月)

今月の給食目標

1年間をふりかえってみましょう

① 毎日朝ごはんを
食べた② 苦手なものでも
がんばって食べた③ 3つのグループの食品を
バランスよく食べた④ 食事のマナーを守って
みんなと仲よく食べたみなさんは、学校や家でどのような食生活を送って
いましたか。1年間どのようにすごしてきたか、
自分自身をふりかえってみましょう。

3(月) ひなまつり こんだて ひなあられ はつが おなか あえ ぱんまいいり つくね ちらし すし すまし じる	4(火) カップdeヤクルト フレンチ サラダ ブラウ ン シチュー コッペ パン	5(水) ひじき ふりかけ たくあん コロケ 小 ごはん きつね うどん	6(木) チキンの ピザやき わがめ むぎごはん たっぶり やさい スープ	7(金) ソフトチーズ イタリアン ドレッシング サラダ ツナ スパゲッティ
10(月) アーモンド とりにく やさいの あまからいため むぎ ごはん こんさいの キムチじる	11(火) ブルーベリージャム チーズ ポテト ラビオリ スープ コッペ パン	12(水) フルーツ ミックス カレー ライス むぎ ごはん	13(木) もやしの じゃこあえ さばの しおやき むぎ ごはん おじゃかも ちる	14(金) パリッシュ アーモンド サラダ マカロニの クリームに
17(月) ハンバーグ にこみ ハンバーグ わがめ むぎごはん こうはく はんぺん じる	18(火) チンゲンサイの ソテー コーン クリーム スープ パイン パン	19(水) ゆかり アジカツ あえ むぎ ごはん だいにんと あけの みそじる	20(木) 春分の日 こんだて ★牛乳は毎日つきます (★毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき)	21(金) ゆで キャベツ チキン ウイナー せわり パン
24(月) ほうれんそうの いわしの うめに むぎ ごはん にく じゃが	25(火) ひじきとツナの サラダ ヒレカツ コッペ パン ぐだくさん カレー スープ	おしらせ ◎ 食物アレルギーのある方 に配慮するため、「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。 ◎ 魚の骨には気をつけて 食べてください。	おすすめ給食メニュー「チキンのピザ焼き」(材料4人分) 鶏もも肉 …… 200g 白ワイン …… 大さじ1 たまねぎ …… 30g ピーマン …… 30g にんじん …… 20g ケチャップ …… 大さじ5 ウスターソース …… 小さじ1/2 こしょう …… 少々 さとう …… 小さじ1/2 ピザ用チーズ …… 30g ① 鶏もも肉は4等分し、白ワインをふる。 ② 野菜は千切りにして、①を混ぜる。 ③ カップに①をおき、②を上のにせ、 ピザ用チーズをのせ、オーブンで焼く。	21(金) ゆで キャベツ チキン ウイナー せわり パン

令和 7 年度 1 学期献立（案）

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ・ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ・ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす。かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微少なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

端午の節句

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ・かぶき・しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

アメリカの料理

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメに含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の關係から、微少なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

歯と口の健康習慣 (4日～10日)

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ・かぶき・しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすがえり、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和7年度 6月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

6月26日 (木曜日)				6月27日 (金曜日)				6月30日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校 中学校				小学校 中学校				小学校 中学校
麦ごはん(4～11月)		精白米	70 0	アップルパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58 3 0	麦ごはん(4～11月)		精白米	70 0
		強化米	0.21 0			ドライアップルパン混入用	11 7 0			強化米	0.21 0
		山口県産押し麦	7 0			パン加工資 混入1類	1 0			山口県産押し麦	7 0
		精白米	0 90			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0 85			精白米	0 90
		強化米	0 0.27			ドライアップルパン混入用	0 17			強化米	0 0.27
牛乳		山口県産押し麦	0 9	牛乳		パン加工資 混入1類	0 1	牛乳		山口県産押し麦	0 9
		飲用牛乳200ml	206 4 206 4			飲用牛乳200ml	206 4 206 4			飲用牛乳200ml	206 4 206 4
		鉄分強化とうふ	90 108			ベーコン(短冊)	5 6			豚汁	10 12
		冷凍豚肉ももミンチ(県産)	20 24			じゃがいも	40 48			木綿豆腐 県産大豆使用350g	30 36
		なす	20 24			たまねぎ	20 24			だいこん	20 24
なす入りマーボー豆腐		にんじん	20 24	ポテトスープ		にんじん	10 12	もぶり(愛媛)		さつまいも	20 24
		たまねぎ	40 48			冷凍ホールコーン(国産)	7 8.4			にんじん	10 12
		青ねぎ	5 6			えのきたけ	7 8.4			青ねぎ	5 6
		干しいたけスライス(国産)	0.5 0.6			白ワイン *	1 1.2			麦みそ *	11 13.2
		しょうが	0.5 0.6			こいくちしょうゆ *	1 1.2			煮干し	2 2.4
		にんにく	0.3 0.36			うすくちしょうゆ *	1 1.2			ちくわ 並	10 12
		赤みそ *	5 6			コンソメゴールド * 500g袋	1 1.2			刻み油揚げ	5 6
		純正 ごま油 *	0.5 0.6			食塩 *	0.1 0.12			切こんにゃく *	8 9.6
		三温糖 *	1 1.2			こしょう *	0.01 0.01			にんじん	8 9.6
		酒 *	1 1.2			プレーンオムレツ	50 50			洗いごぼう	8 9.6
		こいくちしょうゆ *	2 2.4			ブロッコリーの塩茹	30 36			干しいたけスライス(国産)	0.4 0.48
		中華スープ *	0.9 1.08			食塩 *	0.5 0.6			冷凍かたきやいんげん	5 6
		トウバンジャン130g程度 *	0.1 0.12							しらす干し乾燥品(国産)	2.5 3
		でんぷん1kg *	13 156							サラダ油 *	0.5 0.6
		コーンシュマイ10g(小1, 中2)				コーンシュマイ18g	18 0				
コーンシュマイ18g	0 36									酒 *	0.5 0.6
しらす干し乾燥品(国産)	1 1.2									本みりん *	0.7 0.84
もやしのじゃこ和え		もやし	30 36					みかんゼリー		こいくちしょうゆ *	2.5 3
		キャベツ	20 24							みかんゼリー40g	40 40
		にんじん	5 6								
		純正 ごま油 *	0.5 0.6								
		こいくちしょうゆ *	1.2 1.44								
		三温糖 *	0.2 0.24								
北海道の料理				愛媛県の料理							

献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校 中学校				小学校 中学校				小学校 中学校

周南市立熊毛学校給食センター

「がぶっ!と食べよう山口」
県産100%献立

七夕献立

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすがえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

岡南市立熊手学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす。かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

