

令和7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 よ う			家庭で とりたい食品 （学校給食にない食品）	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 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 (水)	麦ごはん	ポークカレー 海藻サラダ	ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース 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	ぎょかいりい	602 20.0	725 23.4
10 (木)	麦ごはん	いわし生姜煮 野菜のごまマヨネーズ和え とうふじる 豆腐汁	いわし とうふ・あぶらあげ わかめ	しょうが・キャベツ・にんじん こまつな たまねぎ・にんじん・えのきだ けねぎ	こめ・おぎ・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	にゅうせいひん	604 23.4	730 27.6
11 (金)	パン	ポークシチュー こまつな 小松菜のサラダ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	くだもの	612 24.4	775 30.3
14 (月)	アップルパン	はるやさい 春野菜のポトフ ささみサラダ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい アスパラガス・とうもろこし・りんご にんじん・もやし・キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) さとう・じゃがいも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎょかいりい	613 25.5	785 31.7
15 (火)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	やさい	651 20.1	787 23.5
16 (水)	麦ごはん	たこ焼き(小:1個、中:2個) 五目きんぴら にく 肉すい	たこ・ひらてん ぶたにく・とうふ	キャベツ・ねぎ・しょうが ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ	こめ・おぎ・こむぎこ・あぶら・ごま こんにやく・ごまあぶら・さとう	こぎかな	624 22.8	802 28.1
17 (木)	わかめごはん	あつや たまご やさい 厚焼き玉子 野菜のマヨネーズ和え たけのこ汁	わかめ・たまご とうふ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん とうもろこし たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ	こめ さとう・ノンエッグマヨネーズ	いもるい	607 20.8	723 24.1
18 (金)	丸パン	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで アルファベットスープ お祝いゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー たまねぎ・にんじん・はくさい とうもろこし・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう マカロニ・じゃがいも あぶら・ゼリー	きのこ	650 25.4	809 31.2
21 (月)	パン	しろみさかな 白身魚フライ アーモンドソテー コンソメスープ	ホキ ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい しめじ・セロリー	パン(こめぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・あぶら・アーモンド オリーブあぶら	くだもの	621 25.8	782 31.6
22 (火)	麦ごはん	しゅうまい(小:2個、中:3個) 中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく わかめ とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・ほししいたけ	こめ・おぎ・こむぎこ・パンこ でんぷん・ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぷん	こぎかな	660 27.4	817 33.3
23 (水)	麦ごはん	しおや ぶたじる あじの塩焼き 豚汁 やまぐちやさい あ もの 山口野菜の和え物	あじ・ぶたにく とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ・こまつな はなっごり・キャベツ にんじん・もやし	こめ・おぎ さとう	種実 (ごま・アーモンド など)	602 28.2	726 33.5
24 (木)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 しそひじき和え チーズ	とりにく・たまご しそひじき・チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ にんじん・キャベツ ほうれんそう	こめ・おぎ・さとう ごま・さとう	ぎょかいりい	636 25.9	758 30.2
25 (金)	小黒糖パン	スパゲティイタリアン フレンチサラダ	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう アーモンド	きのこ	629 23.7	798 29.3
28 (月)	パン	クリームシチュー キャベツともやしのソテー いちごとみかんの2色ゼリー	とりにく・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん・もやし	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら・ゼリー	まめるい	610 23.7	765 29.3
30 (水)	麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 オレンジ	ぶたにく たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ・オレンジ	こめ・おぎ あぶら・さとう・ごま でんぷん	かいそうるい	607 26.3	731 31.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

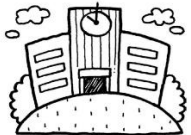
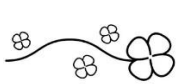
新年度のスタートです。成長期の子どもたちが心も体も大きく成長するために、学校給食もお手伝いをしたいと考えています。安全・安心でおいしい給食が提供できるよう、努力していきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※「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。

●学校給食の内容について

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	



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。食物せんい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

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

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（豆るい・海そう・野菜など）が多くとれるよう工夫しています
また、行事食や旬の食材、地場産物なども取り入れています