

令和7年5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
1 (木)	麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう	かいそうい	638 21.9	785 28.2
2 (金)	パン	肉団子のスープ煮・マーシャルピンズ ジャーマンポテト	ミートボール(とりにく・ぶたにく) とうふ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) マーシャルピンズ	ぎよかいるい	638 23.8	826 29.6
7 (水)	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ ツナサラダ	たまご・こおりとうふ・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう	くだもの	633 26.7	764 31.6
8 (木)	ごはん	カツオカツ・ごま和え 端午の節句献立 豆腐とわかめのすまし汁・プチたい焼き	かつお	たまねぎ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	ごめ・こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう	いもるい	671 23.3	763 26.2
9 (金)	小パン	春野菜の和風スパゲッティ 煮干しと大豆のいり煮・フルーツミックス	ぶたにく・いか	はなごりー・キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく	パン(ごむぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	きのこ	620 28.1	781 34.5
12 (月)	パン	豆腐のシチュー 海藻サラダ	とりにく・ぎゅうにゅう とうふ・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンド など)	621 25.2	785 31.3
13 (火)	減量麦ごはん	五目うどん 地場産給食 あじの南蛮漬け	とりにく・あぶらあげ かまぼこ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ ねぎ	ごめ・むぎ・うどん・さとう	くだもの	671 27.8	811 33.1
14 (水)	麦ごはん	ふわふわ丼 ひじききんぴら・甘夏みかん	とりにく・たまご・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・こんにやく・ふ さとう	にゅうせいひん	645 26.9	775 32.0
15 (木)	麦ごはん	マーボー豆腐 ピーマン炒め	とうふ・とりにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが にんにく	ごめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら	ぎよかいるい	619 24.4	749 28.7
16 (金)	ナン	ドライカレー 世界の料理:インド カチュンバーサラダ・アーモンド	とりにく・ひよこまめ レンズまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	ナン(ごむぎこ)・じゃがいも あぶら	きのこ	643 27.1	781 33.2
19 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 ごぼうサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・しめじ・にんじん・トマト ブロッコリー	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・さとう	まめるい	642 25.1	815 30.9
20 (火)	菜飯	がんす・野菜のレモン風味和え もちもち団子汁 郷土料理:広島県	すけそうだら	ひろしまな・きょうな・だいこんば たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこ こまつな・レモン	ごめ・あぶら・でんぶん・パンこ ごむぎこ・さとう	種実 (ごま・アーモンド など)	678 21.4	794 23.8
21 (水)	麦ごはん	味噌鶏じゃが いわしの梅煮・しそひじき和え	とりにく・ちくわ・なまあげ みそ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく	きのこ	673 26.5	819 31.6
22 (木)	減量麦ごはん	白ごま坦々麺 鶏肉と野菜のソテー・味付けのり	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	しろねぎ・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	ごめ・むぎ・ちゃんぽんめん ごま・ごまあぶら	にゅうせいひん	643 27.1	776 32.5
23 (金)	パン	白身魚のケチャップがらめ コーンポタージュ	たら・だいず	たまねぎ	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら でんぶん・さとう	やさい	676 28.0	853 34.5
26 (月)	パン	かぼちゃひき肉フライ・ツナサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ(まぐるみず)に	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・もやし・キャベツ・こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ)・でんぶん パンこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	667 23.7	874 29.7
27 (火)	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	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごまあぶら・ごま	まめるい	671 21.3	796 25.1
28 (水)	麦ごはん	さばの味噌煮・塩昆布和え 鶏団子汁	さば・みそ しおこんぶ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	ごめ・むぎ・さとう	いもるい	648 26.2	806 32.3
29 (木)	麦ごはん	テジプルコギ たまご 卵スープ・オレンジ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・りんご	ごめ・むぎ はるさめ・あぶら・さとう	ぎよかいるい	623 25.3	746 29.7
30 (金)	パン	ハンバーグ・野菜のマヨネーズ和え マカロニスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ にんじん・キャベツ・ブロッコリー	パン(ごむぎこ・ごめこ) さとう・ノンエッグマヨネーズ	種実 (ごま・アーモンド など)	647 25.7	792 30.4

朝ごはんを食べよう

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。
新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかり
とって体調を整え、朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

※「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。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



- ◎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(5月)の納付期限は6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。