



# 令和7年5月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

| 日<br>(曜) | 献立名  | 主な材料  |  |   | 栄養価                 |                     | 家庭でとり<br>たい食品              |
|----------|--|---|--|---|---------------------|---------------------|----------------------------|
|          |  | 赤<br>おも からだ<br>主に体をつくる                        | 緑<br>おも からだ ちようし<br>主に体の調子をととのえる                                     | 黄<br>おも<br>主にエネルギーになる                           | 小<br>エネルギー<br>たんぱく質 | 中<br>エネルギー<br>たんぱく質 |                            |
| 1<br>木   | イタリアンスパゲッティ<br>フレンチサラダ チーズ                             | ぶたにく<br>チーズ                                   | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・とうもろこし                                   | パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・あぶら<br>さとう・あぶら              | 583<br>23.8         | 730<br>28.9         | いも                         |
| 2<br>金   | かつおの生姜しょうゆがらめ 《端午の節句献立》<br>わかたけの若竹汁 のり佃煮 プチたいやき        | かつお<br>わかめ・とうふ・のり                             | しょうが<br>たけのこ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ                                      | こめ・むぎ・でんぷん・ごま・さとう・あぶら<br>たいやき                   | 621<br>24.2         | 767<br>29.2         | やさい                        |
| 7<br>水   | ハヤシライス<br>キャベツのじゃこ炒め                                   | とりにく<br>しらすぼし・ベーコン                            | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>キャベツ・とうもろこし                                     | こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら<br>あぶら                      | 636<br>21.0         | 803<br>25.4         | 緑黄色<br>野菜                  |
| 8<br>木   | ミートボールと大豆のトマトソース煮<br>小松菜のカレー炒め                         | とりにく・ぶたにく・だいたず<br>チキンハム                       | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト<br>こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ                           | パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぷん・じゃがいも・さとう・オリーブあぶら<br>あぶら  | 615<br>26.4         | 745<br>31.9         | しゆじつ<br>雑実<br>(ごま、アーモンドなど) |
| 9<br>金   | キャベツ入りつくねソース味 野菜のゆかり和え<br>なまあげ 生揚げのみそ汁                 | とりにく・かつおぶし<br>なまあげ・わかめ・みそ                     | キャベツ・しょうが・きゅうり・にんじん・あかしそ<br>たまねぎ・にんじん・ねぎ                             | こめ・むぎ・でんぷん・さとう<br>じゃがいも                         | 595<br>20.6         | 748<br>25.0         | 緑黄色<br>野菜                  |
| 12<br>月  | チキンカレー<br>ほうれん草のツナソテー                                  | とりにく<br>まぐろあぶらづけ                              | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが<br>ほうれん草・キャベツ・にんじん                       | こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら<br>あぶら                          | 643<br>23.0         | 816<br>28.0         | まめ                         |
| 13<br>火  | フランクフルト パプリカサラダ<br>ポテトスープ 《ドイツの料理》                     | チキンフランクフルト・まぐろあぶらづけ<br>ベーコン                   | パプリカ(あか・きいろ)・キャベツ・にんじん<br>たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・パセリ・にんにく                 | パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブあぶら<br>じゃがいも               | 601<br>27.7         | 726<br>33.2         | かいそう                       |
| 14<br>水  | さばの塩焼き ひじきの五目煮<br>すまし汁                                 | さば・ひじき・だいたず・しらすぼし<br>とうふ・あぶらあげ・わかめ            | れんこん・にんじん・さやいんげん<br>たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ                               | こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら<br>あぶら                          | 577<br>26.1         | 726<br>31.4         | いも                         |
| 15<br>木  | 大豆とごぼう入りミンチカツ 海藻サラダ<br>コンソメスープ                         | ぶたにく・とりにく・だいたず・かいそう<br>とりにく                   | ごぼう・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・とうもろこし<br>たまねぎ・にんじん・しめじ                           | パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぷん・ごま・さとう・あぶら・ごまあぶら<br>じゃがいも | 636<br>24.1         | 792<br>29.5         | 緑黄色<br>野菜                  |
| 16<br>金  | 高野豆腐の卵とじ 甘夏みかん<br>《令和6年度<br>野菜たっぷりみそ炒め 野菜メニューコンクール給食賞》 | こおり豆腐・たまご・とりにく・ちくわ<br>ぶたにく・みそ                 | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・あまなつみかん<br>にんじん・たまねぎ・ごぼう・れんこん・えのきたけ・しめじ・きりぼしだいこん・ねぎ | こめ・むぎ・さとう・あぶら<br>ごま・さとう                         | 637<br>26.9         | 801<br>33.2         | かいそう                       |
| 19<br>月  | 炒め野菜<br>飛鳥汁 わらびもち 《奈良県の料理》                             | ベーコン<br>とりにく・ぎゅうにゅう・とうふ・みそ                    | キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン<br>たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな                             | こめ・むぎ・あぶら<br>わらびもち                              | 599<br>19.7         | 742<br>23.6         | さかな                        |
| 20<br>火  | 焼きそば<br>にんじんときゅうりのサラダ                                  | ぶたにく・ひらてん<br>チキンハム                            | キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし<br>にんじん・きゅうり・とうもろこし                               | パン(こむぎこ・こめこ)・やきそばめん・あぶら<br>さとう・あぶら              | 605<br>24.1         | 774<br>30.2         | まめ                         |
| 21<br>水  | あじカツ しそひじき和え<br>春雨汁                                    | あじ・すけとうだら・とうにゅう・ひじき<br>とうふ・わかめ                | たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし<br>たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ                             | こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら<br>はるさめ             | 558<br>19.5         | 698<br>23.5         | くだもの                       |
| 22<br>木  | とりにくとキャベツの炒め物 りんごジャム<br>オニオン卵スープ                       | とりにく<br>たまご・チキンハム                             | キャベツ・ピーマン・もやし<br>たまねぎ・にんじん・パセリ                                       | パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・りんごジャム<br>でんぷん                 | 596<br>25.5         | 706<br>30.5         | しゆじつ<br>雑実<br>(ごま、アーモンドなど) |
| 23<br>金  | そぼろ煮<br>梅かつお和え   | とりにく・ひらてん・なまあげ<br>かつおぶし                       | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>うめ・キャベツ・きゅうり・にんじん                               | こめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・さとう・でんぷん・あぶら<br>あぶら           | 585<br>20.5         | 736<br>24.8         | きのこ                        |
| 26<br>月  | 親子煮 ひじきふりかけ<br>ごま酢和え                                   | たまご・とりにく・ちくわ・ひじき・かつおぶし<br>ごま                  | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・あかしそ<br>キャベツ・もやし・にんじん                              | こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら・ごま<br>ごま・さとう                | 594<br>22.2         | 749<br>27.0         | 緑黄色<br>野菜                  |
| 27<br>火  | クリームシチュー<br>夏みかんサラダ                                    | とりにく・ぎゅうにゅう<br>なつみかん・キャベツ・きゅうり                | たまねぎ・にんじん・グリーンピース<br>なつみかん・キャベツ・きゅうり                                 | パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら<br>さとう・あぶら               | 595<br>21.5         | 716<br>25.2         | まめ                         |
| 28<br>水  | 県産あじヨーザ(2個) ひじき入りれんこんのきんぴら<br>みそ汁 《地場産給食》              | あじ・すけとうだら・だいたず・みそ・ひじき・とりにく・ひらてん<br>とうふ・わかめ・みそ | キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが・れんこん・さやいんげん<br>たまねぎ・にんじん・ねぎ                        | こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら<br>じゃがいも   | 616<br>21.9         | 756<br>25.8         | やさい                        |
| 29<br>木  | ウインナーと野菜のソテー<br>大豆と小松菜入りカレースープ                         | チキンウインナー・ベーコン<br>だいたず・ぶたにく                    | キャベツ・ピーマン・にんじん・もやし<br>こまつな・たまねぎ・にんじん                                 | パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら<br>じゃがいも                       | 586<br>24.6         | 706<br>29.3         | かいそう                       |
| 30<br>金  | マーボー豆腐<br>もやしのナムル 小魚                                   | とうふ・ぶたにく・みそ<br>チキンハム・かたくちいわし                  | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが<br>もやし・きゅうり・にんじん                     | こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら<br>ごま・さとう・ごまあぶら            | 608<br>27.5         | 765<br>33.4         | くだもの                       |

**「野菜たっぷりみそ炒め」…16日(金)**

令和6年度の周南市の『野菜メニューコンクール』で、「給食賞」を受賞した料理で、現在、富田中学校1年生の福田ひよりさんのレシピです。  
かみごたえのある野菜がたくさん入っています。切干し大根の風味や食感も楽しめます。身近にある食材で作しやすい料理です。古くから受け継がれてきた発酵食品のみそが使っています。

**○食事のマナーを考えよう** …マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。

良い姿勢で食べましょう。

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。

※献立は都合により、変更となることがあります。

**○食べ物の働きを知ろう**

◇食べ物は、主な働きによって3つのグループに分けられます。  
3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

|                             |                                |                              |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <p><b>おもに体をつくるものになる</b></p> | <p><b>おもに体の調子を整えるものになる</b></p> | <p><b>おもにエネルギーのものになる</b></p> |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|

◎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。  
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。