



令和7年5月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しよくひん	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 からだ ちょうし	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
1 (木)	減量麦ごはん	みそラーメン えびのマヨネーズ炒め	ぶたにく・みそ えびフリッター	ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・にんにく・もやし・にんにく・しょうが ねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	こめ・おぎ・ちゃんぽんめん あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら・でんぶん マヨネーズ	くだもの	644 23.1	763 26.1
2 (金)	麦ごはん	<子どもの白献立>かつおとれんこんの甘がらめ わかめ・なまあげ 若竹汁・かしわ餅	かつお わかめ・なまあげ あぶらあげ	れんこん・えだまめ にんにく・しょうが たけのこ・えのきたけ たまねぎ・にんじん	こめ・おぎ あぶら・さとう・でんぶん かしわもち	たまご	734 27.0	857 30.9
7 (水)	小パン	きんぴらスパゲッティ ポテトサラダ	ぶたにく・かつおぶし ウインナー	たまねぎ・にんじん ごぼう・ねぎ・エリンギ とうもろこし・にんじん きゅうり	パン(こめぎこ・こめこ)・あぶら スパゲッティ・さとう じゃがいも・さとう マヨネーズ	にゅうせいひん	607 22.5	746 27.3
8 (木)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ぶた 豚キムチ	とりにく・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん えだまめ・にんにく はくさいキムチ・もやし・にら たまねぎ・あかピーマン	こめ・おぎ・じゃがいも・ごま こんにやく・ごまあぶら・さとう あぶら	まめせいひん	640 24.4	760 27.9
9 (金)	麦ごはん	うめに いわしの梅煮・ツナと野菜のごま和え なめこのみそ汁・(中)チーズ	いわしのうめに まぐろあぶらづけ とうふ・わかめ・みそ (中)チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん なめこ・だいこん にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・ごま・さとう さといも	くだもの	612 25.8	753 30.4
12 (月)	小パン	や 焼きそば コーンとウインナーのソテー	ぶたにく・いか ちくわ ウインナー	もやし・にんじん・たまねぎ キャベツ・ピーマン とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら あぶら	まめせいひん	697 29.3	855 35.2
13 (火)	麦ごはん	た <かぶっ！と食べよう山口の白> けんちょう あじの南蛮漬け	とりにく・とうふ あぶらあげ あじ	だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ にんじん たまねぎ・ピーマン	こめ・おぎ・こんにやく さといも・あぶら・さとう あぶら・さとう でんぶん	たまご	638 25.5	758 29.6
14 (水)	たて割りパン	チリコンカン えだまめ 枝豆のポタージュ	ぶたにく・だいず とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ えだまめ・たまねぎ・にんじん	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら・でんぶん じゃがいも	さかな	688 32.3	855 38.7
15 (木)	麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き なまあげ 生揚げのみそ汁・オレンジ	ぶたにく なまあげ・あぶらあげ わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン にんじん・だいこん ねぎ・オレンジ	こめ・おぎ あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも	きのこ類	619 23.9	732 27.7
16 (金)	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 まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら ドレッシング	たまご	637 20.0	757 22.8
19 (月)	パン	ぶたにく 豚肉とじゃがいものケチャップがらめ ABCスープ	ぶたにく ベーコン・ひよこめ	じゃがいも とうもろこし・だいこん・にんじん キャベツ・しめじ	パン(こめぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも・さとう・でんぶん マカロニ	やさい	724 25.7	872 30.2
20 (火)	麦ごはん	とうふ マーボー豆腐 とりにく 鶏肉ともやしの塩炒め・(中)ヨーグルト	とうふ・ぶたにく・みそ とりにく (中)ヨーグルト	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・にら・にんじん	こめ・おぎ・さとう でんぶん・ごまあぶら あぶら	かいそう	593 24.2	756 30.3
21 (水)	よこ割り丸パン	てりやきチキンパティ・ツナマヨサラダ もずくスープ	チキンパティ まぐろあぶらづけ もずく・ベーコン	こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん えのきたけ	パン(こめぎこ・こめこ) マヨネーズ	種実(ごま アーモンドなど)	665 27.8	811 33.0
22 (木)	麦ごはん	こうやどうふ 高野豆腐とじゃがいもの煮物 しろみぎかな 白身魚とれんこんのマーマレード風味	こうやどうふ とりにく・ひらてん たら	にんじん・ほししいたけ さやいんげん れんこん・えだまめ	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・あぶら でんぶん・あぶら さとう・マーマレード	たまご	730 28.4	871 32.8
23 (金)	ごもく 五目ごはん	かいせん 海鮮チャプチェ ね 根っこ野菜のキムチ汁・(中)ハニーピーナッツ	とりにく・あぶらあげ いか・えび ぶたにく・とうふ みそ	ごぼう・たけのこ・にんじん・しめじ さやいんげん・にんにく・しょうが だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・はくさいキムチ	こめ・こんにやく・はるさめ ごまあぶら・ごま さといも・さつまいも こんにやく・(中)ハニーピーナッツ	くだもの	561 20.0	742 25.6
26 (月)	小パン	ミートスパゲッティ はなっこりんサラダ	ぶたにく・レンズまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・エリンギ はなっこりー・りんご だいこん	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら・さとう	にゅうせいひん	607 25.2	747 30.4
27 (火)	麦ごはん	みやぎけんきょうどうりょう <宮崎県の郷土料理> チキン南蛮・タルタルソース つみれ汁	とりにく つみれ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・でんぶん さとう・タルタルソース	かいそう	649 24.1	765 27.5
28 (水)	たて割りパン	たまご ツナのカレーソテー・ふわふわ卵スープ フルーツミックス	まぐろあぶらづけ・だいず たまご・ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん とうもろこし・こまつな みかん・パイ もも・ナタデココ	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら・さとう・パンこ	やさい	628 25.1	782 30.1
29 (木)	麦ごはん	ちゅうかどん 中華丼 とりにく 鶏肉とれんこんのオイスターソース炒め	ぶたにく・うずらたまご いか・ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい たけのこ・ねぎ・ほししいたけ れんこん・キャベツ・もやし にんじん・こまつな	こめ・おぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん あぶら・さとう	くだもの	617 25.9	732 29.8
30 (金)	麦ごはん	はるまき 春巻・しそひじきあえ クイッティオスープ・(中)黒糖ビーンズ	はるまき・しそひじき ぶたにく・(中)だいず	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・えのきたけ	こめ・おぎ・あぶら・さとう クイッティオ・(中)ことう	さかな	583 18.1	745 23.1

●マナーを守って楽しい給食を●

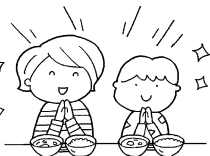


必ずあいさつをしましょう

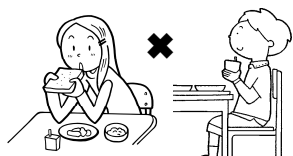
正しい姿勢で食べましょう

茶わんや汁わんは持って食べましょう

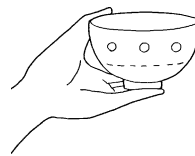
よくかんで食べましょう



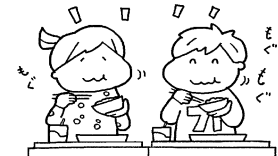
「いただきます」や「ごちそうさまでした」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人への感謝の気持ちを込めて言う言葉です。しっかりあいさつする習慣をつけましょう。



背筋をのばして正しい姿勢で食べると、見た目が美しく、食べたものが体の中に吸収されやすくなります。背中を丸めて食べると、胃が圧迫されて消化が悪くなります。



4本の指の上に底をのせて、親指を茶わんのふちにかけて支えます。食器を手で持てば、口に近づけて食べることになるので、こぼしたり机を汚したりすることを防げます。また汁気のあるものの時は、汁を受けることができ、こぼさずに食べられます。



しっかりかまずに飲み込むとのどにつかえて危険なうえ、唾液が分泌されにくいので消化にもよくありません。よくかんで食べると口やあごの発達を促したり、脳を刺激し活性化したり、虫歯を予防したり色々な良い作用があります。

・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。