

2025年

# 5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

## 食事のマナーを意識して食べよう

① よい姿勢で食べよう

ひじをつかない  
せすじをのばす  
足はゆかにつける

② 食べている途中で立ち歩かない

③ 食事にふさわしい話をしよう

おしらせ ● 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。  
● 魚の骨には気をつけて食べてください。

こんだて			1(木)			2(金)								
☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)			<b>こどもの日</b> かつおのあげに 揚げたて ムギごはん わかめ汁			ツナサラダ ラザーニャ コッパパン ミネストローネ								
<b>赤</b> おもに体をつくるものになる食品 <b>緑</b> おもに体の調子を整えるものになる食品 <b>黄</b> おもにエネルギーのもとになる食品			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ パン <b>とうふ</b> ベーコン キャベツ わかめ たまねぎ にんじん かつお えのきたけ さとう しょうが たいやき			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ パン <b>とうふ</b> ベーコン キャベツ わかめ たまねぎ にんじん かつお えのきたけ さとう しょうが たいやき								
エネルギー-kcal/たんぱく質g 小学校 中学校 641 28.8 762 33.2			608 22.1 759 26.8			三丘小、大河内小1・2・3・4年、八代小なし								
7(水)			8(木)			9(金)								
チキンチキンごぼろ ムギごはん ぶたじり			中学校のみ さんまのみぞれに ムギごはん じゃがいものそばろに			はちみつレモンゼリー 小パン だしこんササラダ やきそば								
<b>ぎゅうにゅう</b> だいこん <b>とうふ</b> にんじん ムギみそ ねぎ とりにつく えだまめ			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>とうふ</b> にんじん ちくわ もやし <b>あつあげ</b> キャベツ しらすぼし さんまのみぞれに(中学校のみ)			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>ぶたにく</b> キャベツ いか たまねぎ かまぼこ もやし まぐろみずす だいこん とうもろこし								
652 26.5 775 30.7			607 22.1 792 30.7			646 24.7 783 29.5								
12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
パンサンスウ ムギごはん とうふのちゅうかに			ゴールドキウイフルーツ ドライカレー せわりパン たっぴりやさいスープ			<b>京都府の料理</b> まつちやだいす きぬがさどん ムギごはん ゆばのすましじり			しそひじき いわしのうめに ムギごはん だいすとやさいのもの			ジャーマンポテト 小ココアあげパン ジュリアンスープ		
<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ <b>ぶたにく</b> キャベツ チキンハム きんしたまご ねぎ しょうが きゅうり			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ パン(こむぎこ・こめこ) だいす とうもろこし セロリー にんにく りんご ゴールドキウイフルーツ			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ ゆば かまぼこ たまご あぶらあげ ちくわ まつちやだいす			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ だいす ひらてん いわしのうめに しそひじき			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>ぶたにく</b> にんじん ベーコン キャベツ セロリー とうもろこし パセリ		
616 23.3 735 27.0			608 23.9 762 29.2			616 25.4 726 28.6			654 26.2 786 31.1			545 18.3 695 22.1		
19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)		
<b>がぶつ!</b> と食べよう山口 れんこん ごまあえいり コロッケ ムギごはん かきたまじり			りんごジャム イタリアンドレッシング サラダ コッパパン ようふういりどうふ			きりぼし 中学校のみ ちぢみ だいこんのナムル ムギごはん かんこくふうにくじゃが			オレンジゼリー たくあん ごもく たまごやき ムギごはん とうふのみそしる			<b>アメリカの料理</b> せりー たりやきパーティ よこわまるパン ゆでキャベツ コーンチャウダー		
<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>とうふ</b> にんじん たまご とうふ ねぎ ほうれんそう もやし れんこんいりコロッケ			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>とうふ</b> にんじん たまご とうふ とうもろこし えだまめ キャベツ プロッコリー とうもろこし			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>ぶたにく</b> たまねぎ <b>あつあげ</b> にんじん ちくわ えだまめ きりぼしだいこん(中学校のみ) きゅうり ちぢみ(中学校のみ)			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ わかめ ムギみそ ごもく たまごやき			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>ぶたにく</b> にんじん ちょうりょう ぎゅうにゅう パーガーパーティ たりやき パーガーをつくらう! りんご キャベツ		
636 20.5 758 23.5			661 28.4 831 35.0			705 23.2 869 28.0			581 19.8 688 22.6			熊毛中3年なし 676 27.1 820 31.5		
26(月)			27(火)			28(水)			29(木)			30(金)		
ぎゅうりともやしのちゅうかつげ ぎょうざ ムギごはん はっぼうさい			フランクフルトのケチャップいため コッパパン ほうれんそうとたまごのスープ			あまなつみかんいりフルーツミックス ムギごはん ポークカレー			こんにやくのおかいたため アジカツ ムギごはん わかめ汁			いかとコーンのソテー オレンジ こくとうパン コンソメスープ		
<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>ぶたにく</b> たまねぎ うすらたまご いか ひらてん ぎょうざ しょうが きゅうり			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>とうふ</b> にんじん たまご ベーコン チキンフランク とうもろこし			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>ぶたにく</b> たまねぎ <b>あつあげ</b> にんじん しょうが りんご あまなつみかん みるく みるく(おうとう)			<b>ぎゅうにゅう</b> にんじん <b>とうふ</b> たまねぎ わかめ アジカツ かつおぶし さやいんげん			<b>ぎゅうにゅう</b> たまねぎ <b>ぶたにく</b> にんじん ベーコン いか オレンジ とうもろこし		
684 26.7 845 31.9			599 24.1 759 29.6			681 19.5 813 22.5			566 19.1 677 22.0			高水小1・2年なし 583 21.8 748 27.1		

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。