

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	家庭で とりたい 食品	
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる			
8 火	丸型横割 リパン 照焼きチキンパティ ゆで野菜 大豆と野菜のスープ オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ セロリー パセリ オレンジ	パン(小麦粉・米粉) パン粉 じゃがいも	小学校 636 中学校 775	魚介類	
9 水	炊き込み ごはん 炊き込みごはん ちくわの磯辺揚げ 昆布和え けんちん汁	鶏肉 ちくわ 昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 白菜 きゅうり しめじ 大根 にんじん ねぎ	砂糖 油 米 麦 油 小麦粉 こんにゃく	585 22.3	763 28.0	果物
10 木	麦ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	鯖 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	691 29.2	830 34.3	色の濃い野菜
11 金	パン トマトオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ マーシャルピンズ	卵 鶏肉 鶏肉	玉ねぎ トマト ブロッコリー 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム さやいんげん	パン(小麦粉・米粉) 油 じゃがいも マーシャルピンズ	676 26.2	823 30.3	海藻類
14 月	麦ごはん ポークカレー ツナサラダ	豚肉 牛乳 マグロ油揚げフレーク	玉ねぎ じゃがいも にんにく しょうが グリンピース キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも 油 米 麦 フレンチドレッシング	646 22.3	780 26.2	きのこ類
15 火	パン ハムサラダ フルーツミックス 春キャベツのクリームスープ	チキンハム ウインナー(鶏肉) 牛乳	きゅうり 小松菜 にんじん 黄桃 パインアップル パナナ キャベツ 玉ねぎ にんじん	オリーブ油 砂糖 パン(小麦粉・米粉) ゼリー(マスカット) じゃがいも	671 24.1	821 29.2	種実類
16 水	ちらし寿 司 ちらし寿司 花形豆腐ハンバーグ 入学祝い献立 ごま和え すまし汁 お米deガトーショコラ	油揚げ ちくわ 卵 鶏肉 豆腐 おから 豆腐 かまぼこ わかめ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	砂糖 米 麦 砂糖 ごま ガトーショコラ	623 22.5	773 27.3	いも類
17 木	麦ごはん たけのこ入り麻婆豆腐 中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 卵	干しいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	砂糖 片栗粉 ごま油 米 麦 砂糖 ごま ごま油	631 26.9	767 32.2	色の濃い野菜
18 金	きつねうどん きつねうどん キャベツのソース炒め 大阪府の料理 揚げたこやき	油揚げ 平天 豚肉 たこ かつお節	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん ピーマン キャベツ ねぎ	うどん 砂糖 油 砂糖 油 小麦粉	624 29.1	729 34.1	きのこ類
21 月	パエリア風ごはん パエリア風ごはん トルティージャ スペインの料理 豆のスープ	ベーコン いか えび 卵 チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉 レンズ豆	トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ	バター オリーブ油 米 麦 じゃがいも じゃがいも 大麦 小麦	666 27.0	787 31.6	海藻類
22 火	パン 大豆とごぼうのミンチカツ 野菜のドレッシング和え コーンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ ごぼう 小松菜 にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 野菜いっぱいドレッシング じゃがいも	697 24.7	882 30.9	小魚類
23 水	麦ごはん いわしの甘露煮 ゆかり和え じゃがいものみそ汁	鯖 厚揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり しそ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	629 23.4	761 27.5	色の濃い野菜
24 木	麦ごはん ドライカレー フルーツヨーグルト 【中学】小魚	鶏肉 大豆 ヨーグルト 【中学】かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん トマト 玉ねぎ パインアップル 黄桃 パナナ	じゃがいも 砂糖 油 米 麦 【中学】砂糖	657 21.7	815 28.2	種実類
25 金	丸型横割 リパン 白身魚フライ(パンにはさんで食べよう) ゆで野菜 ミネストローネ 1食タルタルソース	ホキ 豚肉 白いんげん豆	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 小麦粉 マカロニ ノンエッグタルタルソース	694 28.7	836 34.3	果物
28 月	麦ごはん チキンチキンごぼう 地場産野菜のみそ汁 地場産給食 手作りプリン	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう グリンピース にんじん 大根 玉ねぎ エリンギ ほうれん草	油 砂糖 米 麦 プリンの素	699 26.7	835 31.4	いも類
30 水	麦ごはん 牛丼の具 豆腐汁 りんご	牛肉 さつまいも 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん ねぎ りんご	こんにゃく 砂糖 米 麦	625 26.8	761 31.8	魚介類

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。1年間、よろしくお願ひ致します。

～学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。～

**学校給食の目標のポイント**

※「学校給食法」第二条より  
種類・要約

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 3 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 5 食生活が多くなる人々の勤労に支えられていることに感謝する。
- 6 伝統的な食文化を理解する。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

**周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ**

今年度の初回給食費納付期限は6月2日(月)です。口座振替の方は、残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。

◎魚の骨に気を付けて食べましょう。