

令和7年6月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

歯と口の健康週間

地場産給食週間

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
2 (月)	パン トマトオムレツ アーモンド入りフレンチサラダ ラビオリスープ マーシャルビーンズ	たまご・とりにく	たまねぎ・トマト・キャベツ にんじん・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) アーモンド	ぎよかいりい	639 23.1	783 27.6
3 (火)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉 野菜メニューコンクール 給食賞 受賞作品	とりにく・とうにゆう	にんじん・たまねぎ グリーンピース	こめ・おむぎ じゃがいも・あぶら	かいそうい	635 20.8	767 24.6
4 (水)	麦ごはん いわし生姜煮 だいこん2種類よくかむサラダ すまし汁 (中)チーズ	いわし・ひじき	しょうが・だいこん・うめ きりぼしだいこん	こめ・おむぎ・ごま・さとう ごまあぶら	いもい	601 23.5	770 30.4
5 (木)	麦ごはん 筑前煮 野菜のアーモンド炒め	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・おむぎ・さといも こんにやく・あぶら・さとう	こざかな	610 22.3	738 26.0
6 (金)	小さなこ揚げパン 豚肉のデミグラスソース煮 野菜のマヨネーズ和え	きなこ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ゼロリー ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう	きのこ	601 22.9	769 28.6
9 (月)	パン チキンフランク シャキシャキサラダ トマトスープ	とりにく・しそひじき ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・ごま	くだもの	615 26.5	779 32.8
10 (火)	麦ごはん いかメンチカツ ささみときゅうりの梅サラダ おじゃがもち汁	いか とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん うめ・しょうが・にんにく	こめ・おむぎ・パンこ・おむぎこ あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう	かいそうい	646 20.7	805 25.4
11 (水)	麦ごはん かしのすき焼き 郷土料理:京都 紅白なます あじさい色ゼリー	とりにく・なまあげ	はくさい・たまねぎ・しめじ にんじん・しろねぎ	こめ・おむぎ・ふ こんにやく・あぶら・さとう	こざかな	641 22.7	766 27.1
12 (木)	麦ごはん タコライスの具 ゆでキャベツ 野菜のスープ煮	とりにく チーズ	たまねぎ・トマト・キャベツ	こめ・おむぎ・あぶら	ぎよかいりい	607 26.4	731 31.2
13 (金)	小パン スパゲッティナポリタン アーモンドソテー ソフトチーズ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・ピーマン にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう スパゲティ・オリーブあぶら	きのこ	606 22.2	754 27.0
16 (月)	パン チキンビーンズ やまぐちやさい 山口野菜のサラダ いちごジャム	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・れんこん きゅうり・キャベツ・もやし にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら	ぎよかいりい	600 24.4	754 30.5
17 (火)	麦ごはん けんさん やまぐちやさい あ もの 県産あじぎょうざ 山口野菜の和え物 けんさんぶたじる お の ちや 県産豚汁 小野茶ムース 「かぶっ!と食べよう山口の日」	あじ・すけそうだら みそ	キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にら・しょうが	こめ・おむぎ・こむぎこ・パンこ でんぶん・ごまあぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンド など)	661 23.8	788 28.2
18 (水)	麦ごはん なまあげ ちゅうかに 生揚げの中華煮 ちゅうか 中華サラダ	ぶたにく・なまあげ	キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しょうが	こめ・おむぎ・あぶら さとう・でんぶん	くだもの	615 24.8	740 29.4
19 (木)	麦ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁	とりにく	れんこん	こめ・おむぎ・でんぶん あぶら・さとう	にゅうせいひん	642 26.2	777 31.0
20 (金)	パン クリームシチュー キャベツともやしのソテー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	まめい	605 24.7	768 30.7
23 (月)	パン ミートソース 茹でとうもろこし たまご 卵スープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・さとう・あぶら	かいそうい	607 26.7	763 32.8
24 (火)	減量わかめごはん カレーうどん やさい 野菜のごまマヨネーズ和え 小魚アーモンド	とりにく・かまぼこ わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ しろねぎ	こめ・うどん	くだもの	641 24.4	769 28.6
25 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 チャブチェ オレンジ	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ	こめ・おむぎ・あぶら さとう・でんぶん	ぎよかいりい	641 25.4	773 29.8
26 (木)	麦ごはん さばの塩焼き 野菜のごま和え なまあげ しろ 生揚げのみそ汁	さば	キャベツ・もやし・にんじん	こめ・おむぎ・ごま・さとう	にゅうせいひん	641 27.7	775 33.0
27 (金)	小パン 焼きそば こまつな 小松菜のサラダ 世界の料理:カナダ	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら	きのこ	611 26.0	766 32.0
30 (月)	パン サーモンフライ コールスローサラダ スピリット・ピー・スープ グリーンピースの クリームスープ	さけ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら こむぎこ・パンこ・でんぶん	種実 (ごま・アーモンド など)	651 28.8	829 35.9

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食育」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目標として、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



※「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(6月)の納付期限は6月30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。