



令和7年 6月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

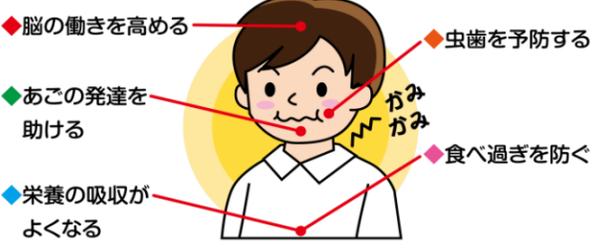
日 (曜)	献立名	主な材料	栄養価		家庭で とりたい 食品		
			小(3・4年生) エネルギー たんぱく質 kcal g	中 エネルギー たんぱく質 kcal g			
2 (月)	豆腐の中華煮 ナムル	とうふ・ぶたにく まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら・でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら・さとう	610 23.3	743 28.2	かいそう
3 (火)	イタリアンスパゲッティ 茹でとうもろこし・ソフトチーズ	ぶたにく ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル	593 24.0	781 30.7	しゅじつるい
4 (水)	ししゃもフライ(小学1尾、中学2尾) 五目きんぴら・じゃがいものみそ汁	ししゃもフライ・あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ しらすぼし・ひらてん	たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら こんにやく・ごま・さとう・ごまあぶら	649 23.5	793 28.1	くだもの
5 (木)	チキンカレー ナタデココとフルーツのヨーグルト和え	とりにく・いんげんまめ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ	662 21.1	813 25.1	ぎょいりい
6 (金)	ハンバーグのケチャップソースかけ・茹で野菜 いんげん豆と野菜のスープ	ハンバーグ ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・にんじん しめじ・たまねぎ・にんじん・もやし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう じゃがいも	654 26.6	809 32.6	かいそう
9 (月)	うま煮 煮干しの磯風味・オレンジ	とりにく・なまあげ・ちくわ にぼし・あおのり	たまねぎ・にんじん・さやいんげん オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら さとう・ごま	622 25.2	754 30.6	やさい
10 (火)	ポロニアハム・アーモンドサラダ かぼちゃのポタージュ	ポロニアハム ベーコン・ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・アーモンド・ドレッシング	711 27.2	893 34.0	きのこい
11 (水)	餃子メンチカツ・メロン 太平燕	ぎょうざメンチカツ ぶたにく・うずらたまご・かまぼこ・いか	メロン キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・ほししいたけ・きくらげ	こめ・むぎ・あぶら はるさめ・ごまあぶら	688 25.5	796 28.8	まめい
12 (木)	筑前煮 みそ納豆・みかんゼリー	とりにく・ちくわ なつとう・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん しょうが・ねぎ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・あぶら・さとう さとう・あぶら・ゼリー	652 26.2	787 31.4	しゅじつるい
13 (金)	野菜の卵とじ フレンチサラダ・マーシャルピンズ	とりにく・たまご チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・バター・あぶら さとう・あぶら・マーシャルピンズ	701 28.9	898 36.9	やさい
16 (月)	五目うどん 鶏肉のゆずきちマリネ・味付けのり	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ とりにく・のり	たまねぎ・にんじん・ねぎ たまねぎ・にんじん・ピーマン・ゆずきち	こめ・うどん・さとう でんぷん・あぶら・さとう	660 28.5	803 34.4	いもい
17 (火)	ミートボールと県産野菜のデミソース煮 チキンウインナー・野菜のマヨネーズ和え	ミートボール(とりにく・ぶたにく) チキンウインナー	たまねぎ・にんじん・ひらたけ・さやいんげん・にんにく キャベツ・きゅうり・たまねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・マヨネーズ・さとう	671 27.3	833 32.8	くだもの
18 (水)	玉子焼き・ごま和え けんちょう	たまご焼き・しらすぼし とうふ・あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ・もやし だいこん・にんじん	こめ・むぎ・さとう・ごま さといも・こんにやく・あぶら・さとう	640 25.2	761 29.1	きのこい
19 (木)	れんこん入り野菜コロッケ・ひじきの煮物 生揚げのみそ汁	ひじき・ひらてん・だいず ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・れんこん・ひじき・コロッケ・あぶら・さとう・ごまあぶら 24.0 28.7	673 24.0	814 28.7	しゅじつるい
20 (金)	チキンピーンズ ハムとれんこんのサラダ・ぼんかんジャム	とりにく・だいず チキンハム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・あぶら・さとう・ぼんかんジャム	672 28.1	834 35.4	かいそう
23 (月)	高野豆腐とじゃがいもの煮物 海藻とツナのサラダ	とりにく・こうやどうふ・ちくわ かいそう・まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・ほししいたけ キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら	604 24.2	737 29.1	くだもの
24 (火)	白身魚トマトソースがけ ピーン入りスープ・ヨーグルト	ホキ・だいず ベーコン・ヨーグルト	トマト・しろねぎ・にんにく・しょうが・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ほうれんそう	パン(こめこ・こむぎこ)・こむぎこ・パンこ・あぶら・オリーブオイル・さとう・でんぷん ピーン・ごまあぶら	655 25.1	807 30.4	きのこい
25 (水)	ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら カクテルゼリー	667 21.1	818 24.9	ぎょいりい
26 (木)	さばの塩焼き・野菜たっぷりみそ炒め すまし汁	さば・ぶたにく・みそ とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・わかめ	れんこん・にんじん・ごぼう・きりぼし・だいこん・えのきたけ・しめじ・ねぎ たまねぎ・にんじん・だいこん	こめ・むぎ・ごま・さとう・あぶら 27.4 32.8	674 27.4	824 32.8	いもい
27 (金)	焼きそば ひじきと鶏肉のサラダ	ぶたにく・ちくわ とりにく・ひじき	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり・とうもろこし・れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・やきそばめん・あぶら ごま・さとう・あぶら	602 25.0	770 31.1	まめい
30 (月)	中華丼 えびしゅうまい(2個)・オレンジ	ぶたにく・いか・うずらたまご・ちくわ えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・ねぎ・ほししいたけ オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぷん 27.9 32.8	654 27.9	774 32.8	しゅじつるい

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この5日間の給食には、よくかむことを意識する献立や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を多く取り入れます。

「よくかむ」ことで得られる効果



給食賞 26日(木)「野菜たっぷりみそ炒め」

昨年夏に、周南市健康づくり推進課が募集した野菜メニューコンクールで入賞した周南市在住の中学1年生 福田 ひよりさんのレシピをアレンジして取り入れます。よく噛んで食べることで、いろいろな食材の歯ごたえやおいしさを感じられる一品です。

◎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、骨に注意して食べましょう。
 ◎おはしは毎日持ってきましょう。
 ◎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。

