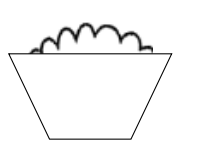
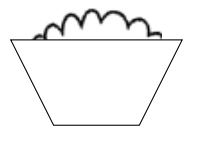
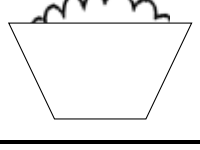
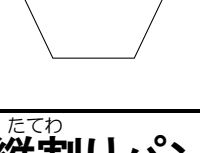
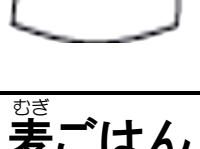
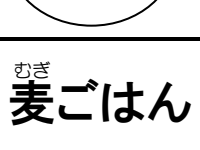
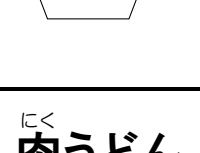
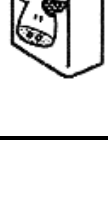
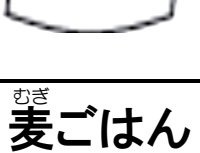
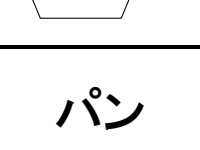
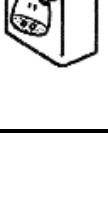
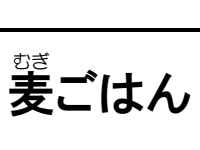
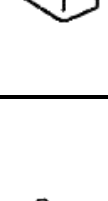
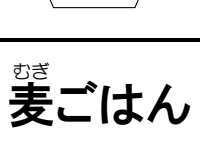
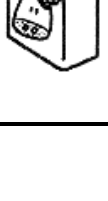
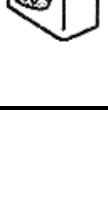
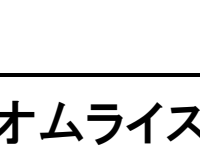
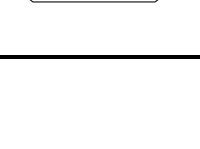


令和7年 6月 献立予定表

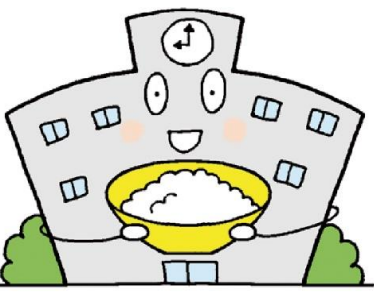
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 材 料			栄養価		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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)		
2月		八宝菜		豚肉 いか えび うずら卵	にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	小学校 中学校	638 779	海藻類
		コーン焼売		豚肉 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが			
		もやし中華和え			もやし きゅうり			
3月		ブラウンシチュー		豚肉 牛乳	にんじん しめじ 玉ねぎ グリンピース にんにく	675 825	25.4 30.4	魚介類
		マカロニサラダ		チキンハム	きゅうり 玉ねぎ にんじん			
		オレンジ			オレンジ			
4月		小鯛のフライ		鯛	しょうが	644 789	22.8 27.4	果物
		ごま和え		生揚げ みそ のり	キャベツ 小松菜			
		生揚げのみそ汁 穀物ふりかけ		玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ	でん粉 米 砂糖			
5月		ひじきごはん		ひじき 鶏肉	にんじん とうもろこし さやいんげん	650 774	31.2 37.2	きのこ類
		高野豆腐の卵とじ		鶏肉 ちくわ 高野豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ さやいんげん			
		かむかむソテー		いか	ごぼう 青ピーマン 赤ピーマン			
6月		皿うどん		豚肉 いか うずら卵 平天	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ	606 727	27.0 31.9	豆類
		小松菜のサラダ		まぐろ油漬け	小松菜 キャベツ			
		冷凍パイ			パインアップル			
7月		山口県産ぎょうざメンチカツ		豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが	676 788	25.4 28.4	種実類
		野菜のドレッシング和え			きゅうり キャベツ			
		豆乳いりみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ			
8月		米粉のカスタードクリーム		牛乳 卵		704 867	26.9 32.2	魚介類
		チキンボールのトマト煮		鶏肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト			
		大豆サラダ		チキンハム 大豆	きゅうり にんじん キャベツ			
9月		豚玉井の具		豚肉 卵 平天	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ	635 771	27.0 32.4	いも類
		野菜のカレーソテー		鶏肉	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ			
10月		県産玉子焼き		卵		640 754	25.7 29.4	色の濃い野菜
		徳山漬けあえ			キャベツ 徳山漬け(大根 なす きゅうり たけのこ他)			
		鶏じゃが		鶏肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ			
11月		肉うどん		豚肉 油揚げ 平天	玉ねぎ ねぎ	624 727	31.2 36.9	色の薄い野菜
		いかとほうれん草のソテー		いか ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ にんにく			
		小野茶ムース						
12月		シーフードカレー		えび いか ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	680 871	21.5 28.1	海藻類
		フルーツココ			黄桃 パインアップル			
		【中学】チーズ		【中学】チーズ				
1月		米粉シチュー		鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	698 847	30.9 37.4	果物
		ツナサラダ		まぐろ油漬け	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ			
		煮干しと大豆のごまがらめ		かえり 大豆				
2月		そぼろごはんの具		鶏肉 大豆 おから 卵	にんじん グリンピース	649 773	26.8 31.3	いも類
		梅おかか和え		かつおぶし	小松菜 にんじん キャベツ うめ			
		けんちん汁		豚肉 豆腐 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ			
3月		チキン南蛮		鶏肉		662 794	24.1 28.5	きのこ類
		切り干し大根の中華サラダ		わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり			
		豆腐のみそ汁 日向夏ゼリー		豆腐 みそ	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ			
4月		ポークビーンズ		豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	672 823	29.3 35.6	魚介類
		もやしのソテー		鶏肉	もやし にんじん 青ピーマン にんにく			
		ソフトチーズ		【中学】チーズ				
5月		鯛のアングレーズ		鯛		679 823	26.2 30.8	いも類
		昆布あえ		塩昆布	キャベツ きゅうり			
		かき玉汁		豆腐 卵	白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ			
6月		ラザーニャ		牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト しょうが	639 766	24.3 28.6	海藻類
		イタリアンサラダ			キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし 玉ねぎ レモン			
		ミネストローネ		豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん パセリ トマト			
7月		韓国風肉じゃが		豚肉 厚揚げ ちくわ	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ	683 833	25.5 30.0	果物
		春雨サラダ		鶏肉 しらす干し	小松菜 キャベツ にんじん きくらげ			
		ミニトマト			ミニトマト			
8月		わかめカツ		くきわかめ	にんじん 玉ねぎ	615 768	18.2 21.5	種実類
		ゆかり和え			キャベツ 小松菜 しそ			
		なめこのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ			
9月		魚のみそマヨチーズ焼き		タラ みそ チーズ	えのきたけ ねぎ	632 775	26.3 31.7	色の濃い野菜
		ブルーベリージャム						
		野菜と豆のコンソメスープ		レンズ豆 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ			
10月		チキンライス		鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	643 776	26.5 28.1	きのこ類
		オムライスシート		卵				
		コーンスープ オレンジ		ベーコン 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ オレンジ			

※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。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



学校給食の衛生管理

衛生的な身支度

清潔な調理着で髪の毛をすべておおいマスクをつけて、調理にあたります。

手洗の徹底

作業前は個人専用の爪ブラシを使って念入りに、また、作業が変わるごとに手を洗います。

エプロンなどの使い分け

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使い分けています。

適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上、(ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85～90℃で90秒以上)加熱し、記録します。

～安心安全な給食を提供するために～

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
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。

◎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。