



令和7年6月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		(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	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー g エネルギー kcal たんぱく質
2 (月)	しょう 小パン	ハヤシシチュー わかめカツ 白玉ポンチ	ぶたにく わかめカツ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー しめじ・トマト・にんにく	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう	さかな	691 24.4	882 30.7
3 (火)	むぎ 麦ごはん	あまからく 甘辛肉そぼろ丼の具 わかめスープ (中)ヨーグルト	とりにく・だいず わかめ・ちくわ なまあげ・(中)ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・にら・もやし しょうが・にんにく・りんご にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう ごま	いもるい	596 23.7	755 29.7
【歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)】 歯と口の健康は、生涯を通じた心身の健康のためにとても大切です。今週は、噛み応えのある食品やカルシウムの多い食品を取り入れています！								
4 (水)	しょう 小パン	こんさい 根菜のパペロンチーノ かいそう 海藻サラダ	ベーコン まぐろあぶらづけ かいそう	にんじん・たまねぎ・エリンギ れんこん・ごぼう・にんにく・こまつな キャベツ・にんじん・きゅうり	パン(こめむぎ・こめこ)・さとう スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう	まめ・まめ せいひん	640 22.1	804 26.7
5 (木)	むぎ 麦ごはん	ちくぜんに 筑前煮 とうふ 豆腐のみそ汁 小魚アーモンド	とりにく・ちくわ とうふ・あぶらあげ・みそ かたくちいわし	ごぼう・にんじん・れんこん ほししいたけ・さやいんげん にんじん・えのきたけ・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さといも・さとう こんにゃく じゃがいも アーモンド	かいそう	606 21.7	712 24.4
6 (金)	むぎ 麦ごはん	どうふ マーボー豆腐 いかとブロッコリーのマヨ炒め	とうふ・ぶたにく・だいず みそ いかフリッター	だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・ほししいたけ ブロッコリー	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・でんぶん あぶら・さとう・マヨネーズ	くだもの	689 26.4	820 30.5
9 (月)	パン	じゃがいものミートソース煮込み しお 塩チーズれんこん (中)オレンジ	ぶたにく・だいず チーズ	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー トマト・マッシュルーム・にんにく れんこん・パセリ (中)オレンジ	パン(こめむぎ・こめこ)・さとう じゃがいも・オリーブあぶら あぶら	さかな	639 25.4	783 30.3
10 (火)	むぎ 麦ごはん	ししゃもフライ 骨太サラダ なまあげ 生揚げのカレー煮	ししゃもフライ しらすぼし・かいそう ぶたにく・なまあげ	キャベツ・にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・キャベツ ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・あぶら・さとう さとう	いもるい	654 23.4	754 26.6
11 (水)	パン	ハムステーキ エッグソテー マカロニスープ	ハム・たまご ベーコン	にんじん・キャベツ・にんにく たまねぎ・にんじん・どうもろこし パセリ	パン(こめむぎ・こめこ) オリーブあぶら・さとう じゃがいも・マカロニ	きのこるい	659 27.3	800 32.5
12 (木)	むぎ 麦ごはん	おきなわけん <沖縄県の料理> タコライス スライスチーズ もずくスープ 冷凍パイ	ぶたにく・だいず・チーズ もずく・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ パインアップル	こめ・むぎ・あぶら・さとう さとう	種実(ごま アーモンドなど)	628 24.1	730 26.9
13 (金)	むぎ 麦ごはん	いわしのしょうがに なまあげ 生揚げとわかめのすまし汁	いわしのしょうがに しそひじき なまあげ・あぶらあげ わかめ	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	こめ・むぎ・さとう さとう	くだもの	619 23.1	740 26.8
【地場産給食週間(6月16日～6月20日)】 山口県や周南市でとれた食材をできるだけ多く使用します。地元の恵みに感謝していただきます！								
16 (月)	パン	チキンボールの野菜あんかけ ちゅうか 中華コーンスープ ぽんかんジャム	チキンボール チキンハム・たまご どうふ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ たけのこ にんじん・たまねぎ・どうもろこし こまつな	パン(こめむぎ・こめこ) さとう・あぶら・でんぶん ごまあぶら・でんぶん ぽんかんジャム	きのこるい	674 26.9	805 31.7
17 (火)	むぎ 麦ごはん	チキンチキンれんこん じゃがいものみそ汁 (中)納豆	とりにく とうふ・あぶらあげ・みそ (中)なっとう	れんこん・グリーンピース にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	かいそう	672 24.0	838 30.4
18 (水)	パン	クリームポトフ イタリアンサラダ (中)オムレツ	とりにく・ぎゅうにゅう (中)オムレツ	たまねぎ・にんじん・はなごりー キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも・あぶら ドレッシング	まめ・まめ せいひん	619 22.6	828 32.9
19 (木)	むぎ 麦ごはん	やまぐちけん <山口県の郷土料理> けんちょう あじの南蛮漬	とうふ・あぶらあげ あじ	だいこん・にんじん・ねぎ たまねぎ・にんじん	こめ・むぎ・さといも・あぶら さとう・こんにゃく さとう・あぶら	種実(ごま アーモンドなど)	656 27.3	781 31.5
20 (金)	むぎ 麦ごはん	ちゅうか 中華丼 やさい 野菜のごま和え (中)焼売(2個)	ぶたにく・なまあげ ちくわ (中)しゅうまい	にんじん・たまねぎ・ほくさい・もやし たけのこ・しょうが・ほししいたけ・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん ごま・さとう	いもるい	592 22.6	785 29.7
23 (月)	ちゅうり たて割りパン	<アメリカの料理> スラッピージョ コーンポタージュ ソーダフロート風ゼリー	ぶたにく・とりにく レンズまめ ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト たまねぎ・にんじん・どうもろこし パセリ	パン(こめむぎ・こめこ) さとう・あぶら じゃがいも ソーダフロートふうゼリー	さかな	707 26.3	843 30.8
24 (火)	ゆかり ゆかり麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ひじきとツナの炒め物	とりにく・なまあげ ちくわ ひじき・まぐろみずに	ゆかり・たまねぎ・にんじん グリーンピース れんこん・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも こんにゃく・さとう・でんぶん あぶら・ごま・さとう	くだもの	645 24.3	768 28.1
25 (水)	ことう 黒糖パン	ミートボールのポトフ こまつな 小松菜のツナマヨサラダ	ミートボール まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく こまつな・キャベツ・にんじん	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも・あぶら・ことう マヨネーズ	きのこるい	635 23.0	771 27.3
26 (木)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー (中)ハンバーグ フルーツヨーグルト	とりにく (中)ハンバーグ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	かいそう	631 18.0	840 25.9
27 (金)	むぎ 麦ごはん	<夏の献立> かきあげ 夏野菜のおろしだれ やさい 野菜つみれのみそ汁	かきあげ あかピーマン・きピーマン・だいこん やさいつみれ・とうふ あぶらあげ・みそ	かきあげ にんじん・えのきたけ・たまねぎ ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら	たまご	617 20.8	770 25.8
30 (月)	パン	しろみぎな 白身魚とれんこんのマーマレード風味 ミネストローネ	たら ベーコン	れんこん たまねぎ・にんじん・セロリー キャベツ・トマト・にんにく・パセリ	パン(こめむぎ・こめこ)・さとう あぶら・でんぶん・マーマレード マカロニ・オリーブあぶら	まめ・まめ せいひん	628 23.6	758 27.8



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。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。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



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。

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。