

# 令和7年4月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

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)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
9 (水)	麦ごはん	ポークカレー 海藻サラダ	ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース とうもろこし・キャベツ・にんじん	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら	ぎよかいりい	602 20.0	725 23.4
10 (木)	麦ごはん	いわし生姜煮 野菜のごまマヨネーズ和え とうふじる 豆腐汁	いわし とうふ・あぶらあげ わかめ	しょうが・キャベツ・にんじん こまつな たまねぎ・にんじん・えのきだ けねぎ	こめ・おぎ・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	にゆうせいひん	604 23.4	730 27.6
11 (金)	パン	ポークシチュー こまつな 小松菜のサラダ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	くだもの	612 24.4	775 30.3
14 (月)	アップルパン	はるやさい 春野菜のポトフ ささみサラダ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい アスパラガス・とうもろこし・りんご にんじん・もやし・キャベツ	パン(こめぎこ・こめこ) さとう・じゃがいも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎよかいりい	613 25.5	785 31.7
15 (火)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	ぶたにく・とうにゆう	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	やさい	651 20.1	787 23.5
16 (水)	麦ごはん	たこ焼き(小:1個、中:2個) 五目きんぴら 肉すい	たこ・ひらてん ぶたにく・とうふ	キャベツ・ねぎ・しょうが ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ	こめ・おぎ・こむぎこ・あぶら・ごま こんにやく・ごまあぶら・さとう	ごさかな	624 22.8	802 28.1
17 (木)	わかめごはん	あつや たまご やさい 厚焼き玉子 野菜のマヨネーズ和え たけのこ汁	わかめ・たまご とうふ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん とうもろこし たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ	こめ さとう・ノンエッグマヨネーズ	いもるい	607 20.8	723 24.1
18 (金)	丸パン	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで アルファベットスープ お祝いゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・にんじん ブロッコリー たまねぎ・にんじん・はくさい とうもろこし・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・さとう マカロニ・じゃがいも あぶら・ゼリー	きのこ	650 25.4	809 31.2
21 (月)	パン	しろみぎかな 白身魚フライ アーモンドソテー コンソメスープ	ホキ ツナ(まぐろあぶらづけ) とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい しめじ・セロリー	パン(こめぎこ・こめこ)・パンこ こむぎこ・あぶら・アーモンド オリーブあぶら	くだもの	621 25.8	782 31.6
22 (火)	麦ごはん	しゅうまい(小:2個、中:3個) 中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく わかめ とうふ・ぶたにく だいたいず・みそ	たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・ほししいたけ	こめ・おぎ・こむぎこ・パンこ でんぷん・ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぷん	ごさかな	660 27.4	817 33.3
23 (水)	麦ごはん	しおや ぶたじる あじの塩焼き 豚汁 やまぐちやさい あもの 山口野菜の和え物	あじ・ぶたにく とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ・こまつな はなごりー・キャベツ にんじん・もやし	こめ・おぎ さとう	種実 (ごま・アーモンド など)	602 28.2	726 33.5
24 (木)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 しそひじき和え チーズ	とりにく・たまご しそひじき・チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ にんじん・キャベツ ほうれんそう	こめ・おぎ・さとう ごま・さとう	ぎよかいりい	636 25.9	758 30.2
25 (金)	小黒糖パン	スパゲティイタリアン フレンチサラダ	ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう アーモンド	きのこ	629 23.7	798 29.3
28 (月)	パン	クリームシチュー キャベツともやしのソテー いちごとみかんの2色ゼリー	とりにく・ぎゅうにゆう ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん・もやし	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら あぶら・ゼリー	まめるい	610 23.7	765 29.3
30 (水)	麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 オレンジ	ぶたにく たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん えのきだけ・ねぎ・オレンジ	こめ・おぎ あぶら・さとう・ごま でんぷん	かいそうるい	607 26.3	731 31.2

## ご入学・ご進級おめでとごさいます

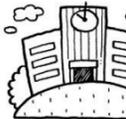
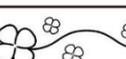
新年度のスタートです。成長期の子どもたちが心も体も大きく成長するために、学校給食もお手伝いをしたいと考えています。安全・安心でおいしい給食が提供できるよう、努力していきます。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

※「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。

## ●学校給食の内容について

### 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	



#### 牛乳

成長期に必要なカルシウムなどをとるため、毎日1本(200ml)つきます

#### おかず

煮物・汁物・炒め物・和え物・焼き物・揚げ物などです。不足しがちな食品(豆るい・海そう・野菜など)が多くとれるよう工夫しています。また、行事食や旬の食材、地場産物なども取り入れています

#### 主食

●「ごはん」：火・水・木曜日  
山口県産の米に麦を10%混ぜた「麦ごはん」です。食物せんいが白いごはんより多くとれます  
●「パン」：月・金曜日  
山口県産の小麦粉を90%、米粉を10%使用しています

# 令和7年5月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

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
1 (木)	麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう	かいそうい	638 21.9	785 28.2
2 (金)	パン	肉団子のスープ煮・マーシャルピンズ ジャーマンポテト	ミートボール(とりにく・ぶたにく) とうふ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) マーシャルピンズ	ぎよかいるい	638 23.8	826 29.6
7 (水)	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ ツナサラダ	たまご・こおりとうふ・とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう	くだもの	633 26.7	764 31.6
8 (木)	ごはん	カツオカツ・ごま和え 端午の節句献立 豆腐とわかめのすまし汁・プチたい焼き	かつお	たまねぎ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん	ごめ・こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう	いもるい	671 23.3	763 26.2
9 (金)	小パン	春野菜の和風スパゲッティ 煮干しと大豆のいり煮・フルーツミックス	ぶたにく・いか	はなごりー・キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく	パン(ごむぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	きのこ	620 28.1	781 34.5
12 (月)	パン	豆腐のシチュー 海藻サラダ	とりにく・ぎゅうにゅう とうふ・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンド など)	621 25.2	785 31.3
13 (火)	減量麦ごはん	五目うどん 地場産給食 あじの南蛮漬け	とりにく・あぶらあげ かまぼこ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ ねぎ	ごめ・むぎ・うどん・さとう	くだもの	671 27.8	811 33.1
14 (水)	麦ごはん	ふわふわ丼 ひじききんぴら・甘夏みかん	とりにく・たまご・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・こんにやく・ふ さとう	にゅうせいひん	645 26.9	775 32.0
15 (木)	麦ごはん	マーボー豆腐 ピーマン炒め	とうふ・とりにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが にんにく	ごめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら	ぎよかいるい	619 24.4	749 28.7
16 (金)	ナン	ドライカレー 世界の料理:インド カチュンバーサラダ・アーモンド	とりにく・ひよこまめ レンズまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	ナン(ごむぎこ)・じゃがいも あぶら	きのこ	643 27.1	781 33.2
19 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 ごぼうサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ・しめじ・にんじん・トマト ブロッコリー	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・さとう	まめるい	642 25.1	815 30.9
20 (火)	菜飯	がんす・野菜のレモン風味和え もちもち団子汁 郷土料理:広島県	すけそうだら	ひろしまな・きょうな・だいこんば たまねぎ・にんじん・キャベツ・とうもろこ こまつな・レモン	ごめ・あぶら・でんぶん・パンこ ごむぎこ・さとう	種実 (ごま・アーモンド など)	678 21.4	794 23.8
21 (水)	麦ごはん	味噌鶏じゃが いわしの梅煮・しそひじき和え	とりにく・ちくわ・なまあげ みそ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく	きのこ	673 26.5	819 31.6
22 (木)	減量麦ごはん	白ごまとんこ麺 鶏肉と野菜のソテー・味付けのり	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	しろねぎ・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ	ごめ・むぎ・ちゃんぽんめん ごま・ごまあぶら	にゅうせいひん	643 27.1	776 32.5
23 (金)	パン	白身魚のケチャップがらめ コーンポタージュ	たら・だいず	たまねぎ	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら でんぶん・さとう	やさい	676 28.0	853 34.5
26 (月)	パン	かぼちゃひき肉フライ・ツナサラダ ミネストローネ	ぶたにく ツナ(まぐるみず)に	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・もやし・キャベツ・こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ)・でんぶん パンこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	667 23.7	874 29.7
27 (火)	麦ごはん	韓国風肉じゃが 野菜のオイスターソース炒め・豆乳プリン	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごまあぶら・ごま	まめるい	671 21.3	796 25.1
28 (水)	麦ごはん	さばの味噌煮・塩昆布和え 鶏団子汁	さば・みそ しおこんぶ	キャベツ・ほうれんそう・にんじん	ごめ・むぎ・さとう	いもるい	648 26.2	806 32.3
29 (木)	麦ごはん	テジプルコギ たまご 卵スープ・オレンジ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・りんご	ごめ・むぎ はるさめ・あぶら・さとう	ぎよかいるい	623 25.3	746 29.7
30 (金)	パン	ハンバーグ・野菜のマヨネーズ和え マカロニスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ にんじん・キャベツ・ブロッコリー	パン(ごむぎこ・ごめこ) さとう・ノンエッグマヨネーズ	種実 (ごま・アーモンド など)	647 25.7	792 30.4

## 朝ごはんを食べよう

新年度が始まり、ひと月が過ぎようとしています。  
新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかり  
とって体調を整え、朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

※「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。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



- ◎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(5月)の納付期限は6月2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。

# 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

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)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	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 <b>野菜メニューコンクール 給食賞 受賞作品</b>	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	かいそうりい	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	いもりい	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・こむぎこ あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう	かいそうりい	646 20.7	805 25.4
11 (水)	麦ごはん かしのすき焼き <b>郷土料理:京都</b> 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 チキンピーンズ 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 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 <b>「かぶっ!と食べよう山口の日」</b>	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 中華煮 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	にゆうせいひん	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	まめりい	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	かいそうりい	607 26.7	763 32.8
24 (火)	減量わかめごはん カレーうどん 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 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	にゆうせいひん	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 <b>世界の料理:カナダ</b>	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 <b>グリーンピースの クリームスープ</b>	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

歯と口の健康週間

地場産給食週間

## 「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」は、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。

# 令和7年度 9月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
パン ミネストローネ デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ	麦ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ バンバンジーサラダ	減量わかめごはん 五目うどん 五目きんぴら 冷凍みかん	麦ごはん コンソメスープ 鯨のケチャップがらめ ゆかり和え	パン マカロニのカレー煮 ツナソテー
8	9(郷土料理:沖縄県))	10	11	12
パン・りんごジャム ミートボールのブラウンソース煮 小松菜のサラダ	ごはん もずくと冬瓜のスープ ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	麦ごはん ハヤシライス ささみサラダ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 いわしのトマト煮 ごま酢和え	パン レタスと肉団子のスープ カレーポテトコロケ フレンチサラダ
15	16(敬老の日にちなんだ献立)	17	18	19(世界の料理:フランス)
	麦ごはん まごわやさしいみそ汁 さんまカボスレモン煮 おかか和え	麦ごはん 親子丼 ひじきの煮物	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャプチェ	パン コンソメジュリエンヌ 白身魚のプロヴァンス風 ツナサラダ
22	23	24	25	26
パン ミートボールのクリーム煮 ブロッコリーといかのマリネ		麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	麦ごはん とうふ汁 豚肉のニンニク風味揚げ 塩昆布和え	小黒糖パン スパゲティナポリタン 海藻サラダ Ⓜ野菜ジュース
29	30			
パン えびのチャウダー ウインナーとキャベツのソテー	麦ごはん かきたま汁 れんこんシャキシャキいいキムチ 冷凍パイ			

# 令和7年度 10月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2	3
		麦ごはん カレー豆腐 ひじきとツナのソテー	麦ごはん 卵スープ あじフライ わかめときゅうりの梅サラダ	小パン バジルスパゲッティ ミートボールのケチャップ煮
6	7 (十五夜献立)	8	9	10 (目の愛護デーにちなんだ献立)
パン ミネストローネ ハムステーキ ポテトサラダ	麦ごはん 月見汁 いわしのおかか煮 野菜のごま和え	麦ごはん 親子丼 もやしときゅうりの中華和え	麦ごはん チキンチキンごぼう 豆腐のすまし汁 はちみつレモンゼリー	パン・ブルーベリージャム かぼちゃのシチュー 小松菜のサラダ
13	14 (地場産給食)	15	16	17
	麦ごはん 鶏団子汁 厚焼き玉子 ほうれんそうの和え物	麦ごはん みそ鶏じゃが 甘酢和え 小魚アーモンド	減量わかめごはん チャンポン ししゃもフライ みかん	パン ポークシチュー 元気サラダ
20	21	22	23	24
パン 野菜たっぷりスープ コロッケ ブロッコリーのサラダ	麦ごはん 秋野菜のカレー フルーツミックス ㊥チーズ	麦ごはん 豚汁 さばの塩焼き ゆかり和え	麦ごはん おでん風煮 野菜のおかか和え	小さな粉揚げパン マカロニのケチャップ煮 ツナサラダ
27	28	29	30	31
パン ミートボールのシチュー ほうれん草のソテー りんご	麦ごはん 鱈の照り焼き 高菜と鶏肉のそぼろ おじゃがもち汁	麦ごはん 中華丼 塩昆布和え 大学芋	麦ごはん うま煮 味噌納豆 ㊥小魚	パン ドライカレーサンドの具 きのこ入りコンソメスープ ヨーグルト

# 令和7年度 11月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5(いい歯の日にちなんだ献立)	6	7
	麦ごはん マーボー大根 春雨と野菜のオイスター炒め オレンジ	麦ごはん さつまいものみそ汁 いわしの梅煮 ごぼうサラダ	麦ごはん 鶏ちゃん のり酢和え ㊤チーズ	パン ミートボールのブラウンソース煮 海藻サラダ
10	11	12	13	14
パン コンソメスープ じゃがいもカップグラタン フレンチサラダ	麦ごはん みそ汁 カツオかつ 野菜のごま和え	麦ごはん ポークカレー フルーツミックス (中)小魚	麦ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮 塩昆布和え	パン・レーズンクリーム ポトフ ささみサラダ みかん
17(地場産週間)	18(山口県郷土料理の日)	19(地場産週間)	20(地場産週間)	21(地場産週間)
パン 豆乳スープ チキンカツ 山口野菜のサラダ	麦ごはん 豚汁 厚焼き玉子 つしま	麦ごはん あじ団子のすまし汁 こまつなピラフの具 みかん	麦ごはん かきたま汁 トントンれんこん	パン クリームシチュー キャベツともやしのソテー
24	25(和食の日にちなんだ献立)	26	27	28
	麦ごはん じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き 野菜のごま和え	麦ごはん 中華丼 春巻き ナムル	麦ごはん 豚じゃが しそひじき和え ジョア	パン えびのチャウダー 小松菜のサラダ

## 令和7年度 12月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2 (郷土料理: 山口県)	3	4	5
パン チリコンカン マカロニスープ チーズ	麦ごはん けんちょう いかメンチカツ いとこ煮	麦ごはん マーボー大根 ぎょうざ	麦ごはん じゃがいものみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き みかん	パン かぶのポターージュ 白身魚フライ 野菜のソース和え
8	9 (世界の料理: 韓国)	10	11	12
小アップルパン ツナスパゲッティ じゃこサラダ	麦ごはん トックスープ ヤンニョムチキン ナムル	麦ごはん おでん風煮 白菜のおかか和え 小魚と大豆	麦ごはん 豚汁 いわしのかば焼き風 ゆかり和え	パン さつまいものシチュー ツナサラダ
15	16	17 (地場産給食)	18	19
パン・キャラメルジャム ポークビーンズ ほうれん草の卵とじ	麦ごはん そぼろ煮 海苔酢和え さんま甘露煮	減量麦ごはん カレーうどん ぎょろつけ 青じそドレッシング和え	麦ごはん 卵のスープ ピリ辛小松菜丼 みかん	パン・黒豆きなこクリーム 肉団子のスープ煮 ジャーマンポテト
22	23 (冬至献立)	24		
パン コンソメスープ ハンバーグきのこソース デザート	麦ごはん じゃがいものみそ汁 かぼちゃコロツケ 白菜のゆず香和え	麦ごはん ハヤシライス 大根サラダ	/	/