

令和7年9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
1 (月)	パン ハンバーグのデミグラスソースがけ ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ・しめじ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマト パセリ・にんにく・セロリ	パン(こめごこ・こめこ) さとう マカロニ・オリーブあぶら	いもるい	644 25.8	789 31.3
2 (火)	むぎ 麦ごはん 夏野菜のカレー コーンキャベツ・乳酸菌飲料	ぶたにく ベーコン にゅうさんきんいんりょう	にんじん・たまねぎ・なす・かぼちゃ・トマト えだまめ・にんにく・しょうが・りんご キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも あぶら	さかな	661 22.8	780 25.6
3 (水)	しょう 小パン なすとひき肉のスパゲッティ 海藻サラダ・㊤オムレツ	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ かいそう・㊤オムレツ	たまねぎ・なす・にんじん・にんにく パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめごこ・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	くだもの	600 24.9	825 36.2
4 (木)	わかめ 麦ごはん ＜山口県の料理＞ 鯨の竜田揚げ けんちょう	わかめ くじらのたつたあげ どうふ・とりにく あぶらあげ	だいにん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・あぶら さといも・こんにやく・さとう・あぶら	種実(ごま アーモンドなど)	648 28.4	770 32.8
5 (金)	むぎ 麦ごはん 生揚げの中華煮 きりぼ だいにん あまずいた 切干し大根の甘酢炒め	なまあげ・ぶたにく しらすぼし	にんじん・たまねぎ・キャベツ・れんこん・しょうが こまつな・ほししいたけ・ねぎ・にんにく キャベツ・にんじん・きりぼしだいにん	こめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら ごま・さとう・あぶら	かいそう	611 23.4	727 26.6
8 (月)	パン チリコンカン ABCスープ・チーズ	ぶたにく・だいず ベーコン・チーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ・トマト とうもろこし・たまねぎ・にんじん しめじ・パセリ	パン(こめごこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも	さかな	685 29.5	816 34.5
9 (火)	むぎ 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきの煮物	とりにく・ちくわ なまあげ ひじき・ひらてん・だいず しらすぼし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・こんにやく・でんぶ ごま・さとう・あぶら	やさい	650 24.6	772 28.4
10 (水)	パン 鶏肉のレモンソースがらめ コーンポタージュ・㊤小魚アーモンド	とりにく ベーコン・きゅうり・ゆ ㊤かたくちいわし	たまねぎ・ピーマン・あかピーマン しめじ・レモン たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こめごこ・こめこ) でんぶ・さとう・あぶら じゃがいも ㊤アーモンド	まめ・まめ せいひん	707 28.7	884 35.7
11 (木)	むぎ 麦ごはん ＜沖縄県の料理＞ゴーヤチャンプルー もずくスープ・冷凍パイン	ぶたにく・たまご・どうふ かつおぶし もずく・とりにく	にがうり・もやし・にんじん・しょうが たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ・パインアップル	こめ・むぎ ごまあぶら	いもるい	585 23.3	692 26.5
12 (金)	むぎ 麦ごはん なす入りマーボー豆腐 焼売(小1・中2)・ほうれんそうとキャベツの炒め物	ぶたにく・だいず・とうふ しゅうまい しらすぼし	なす・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし	こめ・むぎ さとう・でんぶ・ごまあぶら あぶら	かいそう	621 25.1	799 32.7
16 (火)	むぎ 麦ごはん ミートボールライス ヨーグルト和え	ミートボール・とりにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しめじ・グリーンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	662 20.1	787 23.0
17 (水)	パン 白身魚フライ・ごまドレッシングサラダ ポテトスープ	しろみさかなフライ ベーコン・わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん・とうもろこし	パン(こめごこ・こめこ) あぶら・ごまドレッシング じゃがいも	まめ・まめ せいひん	694 25.9	837 30.6
18 (木)	むぎ 麦ごはん 親子どんぶり＜野菜メニューコンクール給食賞＞ だいにん2種類よくかむサラダ	たまご・とりにく・ちくわ しそひじき	たまねぎ・にんじん・ねぎ だいにん・きりぼしだいにん	こめ・むぎ さとう ごま・ごまあぶら・さとう	きのこ	626 24.7	746 28.4
19 (金)	むぎ 麦ごはん 豚キムチ わかめスープ・マンゴーアセロラゼリー	ぶたにく とりにく・とうふ・わかめ	はくさいキムチ・たまねぎ・もやし にんじん・にら たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごまあぶら ごま・ごまあぶら マンゴーアセロラゼリー	いもるい	595 23.4	701 26.9
22 (月)	パン (中)ウインナー・ジャーマンポテト アイントプフ＜ドイツの料理＞	ベーコン (中)ウインナー ウインナー・レンズまめ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく だいにん・セロリ・パセリ	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら	さかな	607 21.9	780 30.7
24 (水)	パン キーマカレーサンドの具 野菜スープ	とりにく・だいず レンズまめ ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ とうもろこし・とうがん	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも	くだもの	618 25.6	744 29.9
25 (木)	むぎ 麦ごはん いわしの生姜煮・ごまあえ なすのみそ汁	いわしのしょうがに どうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま	いもるい	615 24.0	736 28.0
26 (金)	むぎ 麦ごはん 中華丼 エビマヨ	ぶたにく・ちくわ うずらたまご えびフリッター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが・たけのこ とうもろこし・こまつな・きくらげ たまねぎ・えだまめ	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶ マヨネーズ・さとう・あぶら	かいそう	718 27.8	854 32.2
29 (月)	パン チキンビーンズ フレンチサラダ・ソフトチーズ	とりにく・だいず ソフトチーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし・ほうれんそう にんじん	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう ドレッシング	きのこ	661 26.5	789 31.3
30 (火)	むぎ 麦ごはん 野菜と豚肉のカレー炒め ごぼう入りすまし汁・㊤黒糖ビーンズ	ぶたにく どうふ・あぶらあげ わかめ・(中)だいず	キャベツ・たまねぎ・にんじん エリンギ・にんにく ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら ㊤くろざとう	いもるい	561 22.6	700 28.0

夏休み明け、生活リズムを取り戻しましょう!!

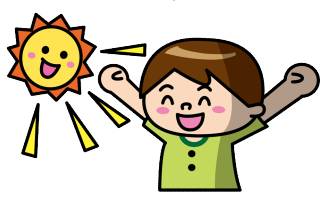
夏休みはいかがでしたか?新学期が始まると、生活リズムを取り戻すことが大切です。早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る

朝早く起きて
日光を浴びる

朝ごはんをよくか
んで食べる



山口県の料理

9月4日は「く」と「し」の語呂合わせから「くじらの日」と言われています。山口県では昔から鯨が食べられていることから、「鯨の竜田揚げ」と郷土料理の「けんちょう」や「わかめごはん」と組み合わせています。



野菜メニューコンクール「給食賞」受賞料理

18日の「だいにん2種類よくかむサラダ」は昨年度野菜メニューコンクールで給食賞を受賞した岐陽中学校1年生 山本由衣花さんの料理です。生の大根と切干し大根で2種類の味や食感が楽しめます。



※太字 で書 いてある食材 は県産 ・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。
※学校給食費(9月)の納付期限は9月30日(火)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。