

令和7年9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	エネルギー kcal たんぱく質
1 (月)	パン	デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ ミネストローネ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう	ぎょかいりい	647 26.7	814 32.9
2 (火)	麦ごはん	ぎょうざ(小:1個、中:2個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	ぶたにく・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうが もやし・にんじん・きゅうり	こめ・おぎ・こむぎこ ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	655 28.1	831 35.3
3 (水)	減量わかめごはん	五目うどん ごまきんぴら 冷凍みかん	わかめ・とりにく かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・はくさい ごぼう・にんじん さやいんげん・みかん	こめ・うどん こんにやく・ごまあぶら さとう・ごま	にゅうせいひん	648 23.4	770 27.5
4 (木)	麦ごはん	鯨のケチャップがらめ ゆかり和え コンソメスープ 鯨の日にちなんだ献立	くじら	キャベツ・きゅうり・あかしそ	こめ・おぎ あぶら・さとう・でんぶ	まめりい	635 24.5	769 28.8
5 (金)	パン	マカロニのカレー煮 ツナソテー	とりにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンド など)	645 23.9	817 29.7
8 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 こまつな 小松菜のサラダ りんごジャム	ミートボール(ぶたにく とりにく)	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう	ぎょかいりい	612 22.4	781 28.2
9 (火)	ごはん	ゴーヤチャンプルー 郷土料理:沖縄 もずくととうがんのスープ シークワーサータルト	ぶたにく・たまご 豆腐・かつおぶし	にがうり・もやし・にんじん	こめ・あぶら	きのこ	658 23.7	764 27.6
10 (水)	麦ごはん	ハヤシライス ささみサラダ 冷凍みかん	ぶたにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ グリーンピース	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら	かいそうりい	666 22.2	798 25.9
11 (木)	麦ごはん	いわしのトマト煮 ごま酢和え ぶたじる 豚汁	いわし	トマト・たまねぎ もやし・キャベツ・こまつな	こめ・おぎ・さとう・ごま じゃがいも	くだもの	641 25.0	776 29.6
12 (金)	パン	カレーポテトコロッケ フレンチサラダ レタスと肉団子のスープ	ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ にんじん・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも・アーモンド・パンこ	こぎかな	657 25.6	842 31.8
16 (火)	麦ごはん	さんま甘露煮 アーモンド和え まごわやさしいみそ汁 敬老の日にちなんだ献立	さんま	こまつな・キャベツ・にんじん	こめ・おぎ アーモンド・さとう	にゅうせいひん	656 26.2	766 29.0
17 (水)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼	とりにく・たまご かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ さとう	いもりい	622 25.8	798 33.2
18 (木)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	ぶたにく・ちくわ	にんじん・たまねぎ さやいんげん	こめ・おぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・あぶら・ごま	くだもの	641 22.9	776 26.8
19 (金)	パン	しろみぎかな 白身魚のプロヴァンス風 ツナサラダ コンソメジュリエンス 世界の料理:フランス	たら ツナ(まぐろみず)に	たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう・でんぶ ノンエッグマヨネーズ・オリーブあぶら	かいそうりい	659 27.4	840 34.2
22 (月)	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 冷凍ピーチ	ミートボール(ぶたにく・とりにく) きゅうり・しょうが・にんじん・たまご	たまねぎ・にんじん しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	こぎかな	646 26.2	812 32.3
24 (水)	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス 小魚	とりにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ グリーンピース・りんご	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら	やさい	648 20.3	778 23.2
25 (木)	麦ごはん	ぶたにく 豚肉ニンニク風味揚げ やまぐちやさい あ もの とうふ 豆腐汁 「がっつ」と食べよう山口の日	ぶたにく	にんにく・こまつな・キャベツ もやし・にんじん	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぶ	ぎょかいりい	669 24.6	808 28.8
26 (金)	小黒糖パン	スパゲッティナポリタン かいそう 海藻サラダ やさい ジュース	ベーコン・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら・さとう	まめりい	689 22.9	856 28.4
29 (月)	パン	えびのチャウダー ウインナーとキャベツのソテー	ベーコン・えび きゅうり・ゆづ	にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも	きのこ	628 25.2	795 31.6
30 (火)	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ かきたま汁 アーモンド	ぶたにく	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ たまねぎ・えのきだけ・ねぎ にんじん	こめ・おぎ ごまあぶら・さとう でんぶ アーモンド	いもりい	639 26.4	760 30.9

※「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。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



◎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(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。



生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。