



令和7年9月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	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	小	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 月	むぎ 麦ごはん	チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	741	913	こざかな
		ひじきとツナのソテー はちみつレモンゼリー	ひじき・まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん	あぶら・はちみつレモンゼリー	23.0	27.9	
2 火	しょう 小パン	や 焼きそば	ぶたにく・ひらてん	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・やきそばめん・あぶら	619	788	いも
		にんじんときゅうりのサラダ 小魚アーモンド	チキンハム・かたくちいわし	きゅうり・にんじん・とうもろこし	オリーブあぶら・さとう・アーモンド	24.2	30.3	
3 水	むぎ 麦ごはん	しろ み ざかな 白身魚フライ 酢の物	ホキ	キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう	591	740	くだもの
		はるさめじる 春雨汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	はるさめ	21.1	25.3	
4 木	パン	ミートボールと大豆のトマトソース煮	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・パンこ・でんぶん・さとう・オリーブあぶら	644	769	雑実 (ごま、アーモンドなど)
		フレンチサラダ りんごジャム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・あぶら・りんごジャム	24.7	29.7	
5 金	むぎ 麦ごはん	なす入りマーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ごまあぶら	610	760	いも
		キャベツのじゃこ炒め 黒糖大豆	しらすばし・ベーコン・だいず	キャベツ・とうもろこし	あぶら・くろぎとう	25.5	30.8	
8 月	むぎ 麦ごはん	あじカツ ごま酢和え	あじ・すけとうだら・とうにゅう	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・ごま・さとう	600	756	緑黄色 野菜
		とうがん汁	とりにく・とうふ・かまぼこ	とうがん・にんじん・ごぼう	でんぶん	23.2	28.5	
9 火	しょう 小パン	なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく	なす・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とうもろこし・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ・オリーブあぶら	600	763	くだもの
		えだまめ 枝豆サラダ 小魚	かたくちいわし	えだまめ・キャベツ・にんじん	さとう	27.7	34.4	
10 水	むぎ 麦ごはん	ごぼう入りドライカレー	ぶたにく・だいず	ごぼう・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	こめ・むぎ・パンこ・あぶら	604	752	こざかな
		キャベツのソテー みかんゼリー	チキンハム	キャベツ・にんじん	あぶら・みかんゼリー	23.3	28.4	
11 木	パン	チキンビーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう・あぶら	659	785	きのこ
		海藻サラダ チョコクリーム	かいそう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・さとう・ごまあぶら・チョコクリーム	24.9	29.8	
12 金	むぎ 麦ごはん	やまぐちけん産たまご焼き ひじき入りれんこんのきんぴら	たまご・ひじき・とりにく・だいず	れんこん・さやいんげん	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら	643	791	やさしい
		なすと生揚げのみそ汁 《地場産給食の日》	なまあげ・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ	じゃがいも	25.3	29.8	
16 火	パン	だいず やさい 大豆と野菜のカレー煮	だいず・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら	648	778	かいそう
		しらす干しと小松菜のソテー いちごジャム	しらすばし・チキンハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら・いちごジャム	25.8	31.1	
17 水	むぎ 麦ごはん	キャベツ入りつくねソース味 しそひじき和え	とりにく・かつおぶし・ひじき	キャベツ・しょうが・にんじん・もやし・しそ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう	580	727	雑実 (ごま、アーモンドなど)
		すまし汁	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ		22.4	26.9	
18 木	パン	ししゃもフライ(2本) レモン風味のサラダ	ししゃも	レモン・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう	630	723	まめ・まめ せいひん
		コンソメスープ	チキンハム	たまねぎ・にんじん	じゃがいも	23.7	26.9	
19 金	むぎ 麦ごはん	鶏じゃが	とりにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら	601	759	きのこ
		小松菜とキャベツのごま和え ひじきふりかけ	ひじき・かつおぶし	こまつな・キャベツ・もやし・あかしそ	ごま・さとう	22.1	26.6	
22 月	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のゆかり和え	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん・あかしそ	こめ・むぎ	585	733	緑黄色 野菜
		みそ汁	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	じゃがいも	25.1	30.5	
24 水	むぎ 麦ごはん	ちくぜんに 筑前煮 《福岡県の料理》	とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・さともいも・こんにゃく・さとう・あぶら	659	831	かいそう
		やながわ 柳川もどき オレンジ	たまご・ぎゅうにく・ひらてん	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・オレンジ	さとう・あぶら	27.3	33.6	
25 木	パン	コーンポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも	639	764	雑実 (ごま、アーモンドなど)
		ウインナーとピーマンのソテー マーマレード	チキンウインナー	にんじん・キャベツ・ピーマン	あぶら・マーマレード	23.7	28.1	
26 金	むぎ 麦ごはん	あげ春巻き 《ベトナムの料理》	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・こむぎこ・こめこ・はるさめ・さとう・でんぶん・あぶら	643	826	さかな
		とりにく 鶏肉のフォー マンゴーアセロラゼリー	とりにく	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ	フォー・マンゴーアセロラゼリー	17.3	20.6	
29 月	むぎ 麦ごはん	しょうがに いわしの生姜煮 親子煮	とりにく・たまご・ちくわ・いわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが	こめ・むぎ・でんぶん・じゃがいも・さとう・あぶら	701	885	やさしい
		きりぼ だいこん 切干し大根のカレー炒め	しらすばし・ひらてん	きりぼしだいこん・にんじん・ピーマン・キャベツ	あぶら	29.4	36.3	
30 火	パン	クリームシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら	617	736	まめ・まめ せいひん
		ごまドレッシングサラダ ブルーベリージャム		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	ごまドレッシング・ブルーベリージャム	21.9	26.0	

〇朝ごはんを食べよう！ ～朝ごはんを食べると元気になるよ！～

☆朝ごはんの効果

◇脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

朝ごはんは1日の始まりです。

起きてすぐの体はまだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり始め、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

◇エネルギー源の補給

夜、眠っているときも、わたしたちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝、起きた時はエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

☆朝ごはんをしっかり食べるためには

◇早起きして、時間にゆとりをもちましょう！



※献立は都合により、変更となることがあります。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う

◎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。

◎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。
◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。