



# 令和7年 9月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに 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 (月)	ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく・いんげんまめ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら サイダーゼリー	665 20.0	813 23.7	ぎょかいりい
2 (火)	焼きそば チキンスティック・オレンジ	ぶたにく・ちくわ チキンスティック(とりにく)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ)・やきそばめん・あぶら	664 28.9	817 34.4	かいそう
3 (水)	マーボー豆腐 春雨の炒めもの・(中学)乳酸菌飲料	とうふ・とりにく・ぶたにく・ だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろね ぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく にんじん・ピーマン・もやし	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま あぶら はるさめ・ごま・あぶら・(中学)にゆ うさんきんいんりょう	622 24.0	818 29.5	くだもの
4 (木)	さばの塩焼き・切干しだいこんの甘酢和え 冬瓜入りみそ汁	さば とうふ・あぶらあげ・わか め・みそ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじ ん・きゅうり とうがん・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら	649 24.3	789 29.0	いもい
5 (金)	ツナサラダ・チーズ ミネストローネ	きなこ・まぐろあぶらづけ・ チーズ ベーコン	ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロ リ・パセリ・トマト	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あ ぶら マカロニ・じゃがいも・あぶら	621 24.1	791 29.3	しゅじつりい
8 (月)	ちくわのカレー・醤油炒め・ミニトマト(2個) 生揚げと野菜のみそ煮	ちくわ ぶたにく・なまあげ・みそ	ミニトマト たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さ やいんげん・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま さとう・ごまあぶら	621 26.5	742 30.9	かいそう
9 (火)	白身魚のフライ・野菜のオーロラソース和え 野菜スープ	ホキ ベーコン	キャベツ・にんじん・ごぼう・たまねぎ たまねぎ・にんじん・とうもろこし・も やし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・パンこ・こむぎ こ・あぶら・ごま・マヨネーズ・さとう	647 23.8	810 29.2	きのこい
10 (水)	親子丼 ごま酢和え	とりにく・たまご・ちくわ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ ほうれんそう・もやし・キャベツ	こめ・むぎ・さとう さとう・ごま	612 27.8	749 33.9	いもい
11 (木)	テジプルコギ トック・梨	ぶたにく とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・に ら・にんにく たまねぎ・にんじん・もやし・キャベ ツ・ねぎ・なし	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら・さとう トック・ごまあぶら	614 23.4	740 27.6	まめい
12 (金)	和風スパゲッティ・黒豆きな粉クリーム ひじきと鶏肉の梅マヨサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき・とりにく	エリンギ・たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・にんにく きゅうり・とうもろこし・れんこん・ねり うめ	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あ ぶら・オリーブオイル・くろまめきなこク リーム ごま・さとう・ノンエッグマヨネーズ	649 22.8	806 28.3	いろいろい やさしい
16 (火)	キーマカレー カチュンバルサラダ・アーモンド	ぶたにく・だいず チキンハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす・ ズッキーニ・トマト・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん・とうも ろこし・レモン	ナン・あぶら さとう・オリーブオイル・アーモンド	597 24.6	739 32.1	いもい
17 (水)	五目うどん 野菜かき揚げ・大豆ふりかけ	とりにく・かまぼこ・あぶら あげ だいずふりかけ	たまねぎ・にんじん・ねぎ やさいかきあげ	こめ・うどん・さとう あぶら	635 20.9	805 24.8	しゅじつりい
18 (木)	鶏じゃが 海藻とツナのサラダ・(中学)ころりん黒糖まめ	とりにく・ちくわ かいそう・まぐろあぶらづ け・(中学)だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・ さとう・あぶら ごま・さとう・あぶら・(中学)くろざと う	606 23.9	777 31.3	きのこい
19 (金)	フランクフルトと野菜のケチャップ炒め ふわふわ卵スープ・ヨーグルト	フランクフルト(とりにく) たまご・ベーコン・ヨーグル ト	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ・トマト キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう パンこ	657 27.9	813 34.4	ぎょかいりい
22 (月)	いわしの梅煮・野菜の塩昆布和え 筑前煮	いわし・しおこんぶ とりにく・ちくわ	うめ・キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん・れんこん・ほししい たけ・たけのこ・さやいんげん	こめ・むぎ・ごまあぶら さといも・さとう・こんにやく・あぶら	638 27.3	753 30.8	くだもの
24 (水)	高野豆腐の卵とじ なすのしぎ焼き風・マンゴーアセロラゼリー	こうや豆腐・とりにく・たま ご・かまぼこ・ねぎ ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ なす・ピーマン	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら・マンゴー アセロラゼリー	659 28.8	800 35.0	いもい
25 (木)	わかさぎの唐揚げ・小松菜入りごま和え お講汁	わかさぎのからあげ あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・もやし だいこん・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・さとう さといも・こんにやく	599 20.6	730 24.5	きのこい
26 (金)	ポークビーンズ 魚ソーセージのサラダ・りんごジャム	ぶたにく・だいず さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・ れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら あぶら・さとう・りんごジャム	681 27.9	842 35.1	かいそう
29 (月)	中華丼・オレンジ コーンしゅうまい(小学2個・中学3個)	ぶたにく・いか・ちくわ・うす らたまご コーンしゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベ ツ・ねぎ・ほししいたけ オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・で んぷん	648 27.0	800 32.9	まめい
30 (火)	照焼きハンバーグ・ゆで野菜 コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじ ん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ブ ロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ご まあぶら・でんぷん じゃがいも	701 27.0	869 33.1	くだもの

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みは元気に過ごせましたか?長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり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

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

幸せホルモン

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です  
※ 献立は都合により、変更することがあります。

### 25日(木)「滋賀県の料理」

今年、滋賀県で「国民スポーツ大会」・「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。滋賀県といえば琵琶湖が有名ですが、琵琶湖の北に位置する余呉湖は冬になるとわかさぎ釣りでにぎわいます。「お講汁」は、滋賀県や京都府に伝わる汁物で、お寺の行事の際に、畑でとれた野菜などを持ち寄り、おおきな鍋で作ります。滋賀県由来の料理を味わいましょう。

- ◎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、骨に注意して食べましょう。
- ◎おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎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。

