

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		献立のイメージ
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の質をよくなる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	とりたい食品	
1 月	夏野菜カレー	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす とうもろこし 青ピーマン	じゃがいも パター 米 麦	664	809	海藻類
	そうめん瓜のサラダ	マグロ水煮	とうもろこし 青ピーマン	青じそドレッシング	19.2	22.2	
	フルーツミックス		みかん 黄桃 パイナップル パナナ				
2 火	野菜のグラタン	豆乳 おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも	617	743	果物
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	小松菜 玉ねぎ とうもろこし	油	21.0	25.2	
	豆乳コンソープ	豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも			
3 水	キャベツ入り平つくね	鶏肉	キャベツ	米 麦	617	749	色の濃い野菜
	オクラの酢の物		オクラ きゅうり	砂糖 ごま	21.0	24.7	
	豚汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも こんにやく			
4 木	くじらの一口カツ 手作りソース	くじら		油 砂糖 米 麦 小麦粉	614	766	いも類
	昆布和え	塩昆布	キャベツ むらり		26.9	33.9	
	豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 大根 ねぎ				
5 金	和風スパゲッティ	豚肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 にんにく	オリーブ油 スパゲッティ パター	624	740	海藻類
	チップスサラダ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも 油 フレンチドレッシング	24.2	28.5	
	冷凍みかん		みかん				
8 月	ガバオライスの具	豚肉 大豆	玉ねぎ 青ピーマン にんじん にんにく しょうが	ごま油 砂糖 米 麦	632	745	果物
	目玉焼き	卵		油	27.0	30.2	
	クイッティオスープ	平天	チンゲンサイ もやし にんじん	クイッティオ			
9 火	鶏肉のトマト煮	鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	じゃがいも オリーブ油 砂糖	617	757	魚介類
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	パン(小麦粉・米粉)	26.3	31.5	
				コールスロードレッシング			
10 水	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉 ごま油 米 麦	654	791	いも類
	春雨サラダ	チキンハム しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	ごま 砂糖 春雨 ごま油	27.1	32.1	
11 木	わかめ麦ごはん	わかめ		米 麦	662	801	果物
	あじのレモン醤油がらめ	あじ	青ピーマン 玉ねぎ にんじん レモン	油 砂糖 でん粉	26.3	31.3	
	じゃがいものきんぴら	大豆	にんじん	じゃがいも ごま 砂糖 ごま油			
12 金	しょうゆ焼きそば	豚肉 いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	焼きそば麺 油	593	701	豆類
	カラフルピーマンサラダ	マグロ油漬け	青ピーマン とうもろこし 赤ピーマン きゅうり レモン	砂糖 油	25.5	30.2	
	オレンジ		オレンジ				
16 火	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油 小麦粉(小麦粉・米粉)	677	820	きのこ類
	海藻サラダ	海藻 鶏肉	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖	24.2	29.1	
	いちごジャム			いちごジャム			
17 水	いわしの梅煮	いわし	うめ	米 麦	598	741	色の濃い野菜
	ごま和え	平天	大根 キャベツ にんじん	砂糖 ごま	25.8	33.8	
	もずく入りかきたま汁	鶏肉 もずく 豆腐 卵	にんじん えのきたけ ねぎ	でんぷん			
18 木	鶏ちゃん	鶏肉 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじく しょうが	油 砂糖 でんぷん 米 麦	621	773	種実類
	すったて汁	生揚げ 大豆 みそ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ		24.4	31.7	
	【中学】小魚	【中学】かたくちいわし					
19 金	ウィンナー	ウィンナー		パン(小麦粉・米粉)	647	806	色の濃い野菜
	ゆで野菜		キャベツ きゅうり		27.5	34.9	
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉	トマト 玉ねぎ パセリ	小麦粉 じゃがいも			
22 月	親子丼の具	鶏肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦	616	738	きのこ類
	しそひじき和え	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖	26.0	30.4	
24 水	ゆかり麦ごはん		しそ	米 麦	609	785	いも類
	揚げ魚の野菜ソースがらめ	たら	トマト 玉ねぎ きゅうり レモン	油 砂糖 でんぷん	21.2	27.4	
	かぼちゃのみそ汁 【中学】チーズ	豆腐 わかめ みそ 【中学】チーズ	玉ねぎ えのきたけ かぼちゃ 小松菜				
25 木	ポークカレー	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 米 麦	695	817	種実類
	ツナサラダ	マグロ水煮	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	油 砂糖	18.8	21.4	
	アイス風大福			だいたい(乳成分なし)			
26 金	バーガー用パティ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	640	755	海藻類
	ゆで野菜		キャベツ とうもろこし きゅうり		25.7	29.2	
	ジュリエンスープ 手作りソース	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリー 小松菜	じゃがいも 砂糖			
30 火	チキンピーンズ	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 砂糖 小麦粉(小麦粉・米粉)	675	822	果物
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け	ごぼう にんじん 小松菜	ごまドレッシング ごま	28.2	34.0	

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 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



朝ごはんをよくかんで食べる



朝起きたときに日光を浴びる



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。

1日(月)に学校で育った「そうめんうり」が登場します。お楽しみに!



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ  
学校給食費(9月)の納付期限は9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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。  
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。