

令和7年7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			か て い 家庭で とりたい 食品	えいようか	
		(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		小(3・4年生) エネルギー kcal	中(3・4年生) エネルギー kcal
1 (火)	ごはん さぶ汁 チキン南蛮・ゆで野菜・タルタルソース 宮崎県の料理	とりにく かまぼこ・ひらてん・なまあげ	キャベツ・にんじん かぼちゃ・にんじん・だいこん・ごぼう しろねぎ・ほんじいたけ	ごめ・でんぶん・あぶら・さとう タルタルソース(ノンエッグ)	くだもの	678 26.9	806 32.1
2 (水)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 中華風サラダ・小魚	ぶたにく・ちくわ ツナ(まぐろあぶらづけ) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・さとう あぶら・さとう	にゅうせいひん	623 24.6	747 28.7
3 (木)	ゆかり麦ごはん いわしかぼすレモン煮・小松菜のお浸し 七夕汁・七夕ゼリー 七夕献立	いわし とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	あかしそ・かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・オクラ	ごめ・むぎ・さとう ビーフ・ゼリー	いもるい	651 23.4	774 27.5
4 (金)	パン フランクフルトのケチャップ炒め ポタージュスープ	フランクフルト(とりにく) ベーコン・いか・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン にんじん・たまねぎ・どうもろこし こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) あぶら・さとう じゃがいも	まめるい	653 25.8	828 31.8
7 (月)	パン だいこん 大根サラダ	ぶたにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・しめじ グリンピース にんじん・だいこん・きゅうり	パン(ごむぎこ・ごめこ)・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	かいそるい	641 26.0	811 32.1
8 (火)	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 はるさめ いたもの 春雨の炒め物	とうふ・とりにく・みそ おさかなソーセージ	なす・たまねぎ・にんじん・しょうが ねぎ にんじん・たまねぎ・こまつな	ごめ・むぎ・ごまあぶら・さとう でんぶん はるさめ・あぶら	種実 (ごま・アーモンド など)	621 22.4	748 26.4
9 (水)	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 しそひじき和え	たまご・とりにく・かまぼこ しそひじき	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ きりぼしだいこん こなつな・キャベツ・にんじん	ごめ・むぎ・あぶら・さとう さとう	いもるい	615 24.6	738 29.2
10 (木)	麦ごはん ゆずきちポーク 地場産給食 なつやさい みそしる あじつ 夏野菜の味噌汁・味付けのり	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ のり	たまねぎ・ゆずきち たまねぎ・なす・ねぎ・かぼちゃ	ごめ・むぎ・でんぶん・さとう あぶら	ぎょかいるい	681 25.4	824 29.8
11 (金)	小パン ペンネボロネーゼ ささみサラダ・レーズンクリーム	ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ・エリンギ・トマト にんにく・グリンピース きゅうり・もやし・キャベツ・こまつな	パン(ごむぎこ・ごめこ) マカロニ・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま レーズンクリーム	まめるい	636 24.2	781 29.7
14 (月)	黒糖パン あじカツ・枝豆の塩ゆで たまご ふわふわ卵のスープ	あじ・すけとうだら・とうにゅう たまご・ベーコン	たまねぎ・えだまめ たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	パン(ごむぎこ・ごめこ)・こくとう パンこ・あぶら パンこ	きのこ	669 27.6	831 33.0
15 (火)	麦ごはん なつやさい 夏野菜のカレー ツナサラダ	とりにく・しろいんげんまめ ツナ(まぐろあぶらづけ)	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす トマト・ピーマン・しょうが にんじん・もやし・キャベツ・こまつな	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	かいそるい	650 21.2	781 24.9
16 (水)	麦ごはん はっぽうやさい 八宝菜 コーンしゅうまい(2個)・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・いか・なまあげ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・チングンサイ キャベツ・しょうが とうもろこし・たまねぎ・キャベツ しょうが	ごめ・むぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん ごむぎこ・でんぶん ゼリー	種実 (ごま・アーモンド など)	709 25.8	820 30.1
17 (木)	麦ごはん ふうこくとう いかチリ風・(中)黒糖まめ とうがん 冬瓜ともずくのスープ	いか (中)だいす とりにく・とうふ・あぶらあげ もずく	ブロッコリー・たまねぎ・にんにく とうがん・えのきたけ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・でんぶん・(中)こくとう でんぶん	くだもの	611 21.2	767 27.1
18 (金)	パン かぼちゃのシチュー フルーツミックス	とりにく・だいす・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・しめじ グリンピース みかん・パインアップル・もも	パン(ごむぎこ・ごめこ)・じゃがいも あぶら ゼリー	ぎょかいるい	637 23.7	807 29.0



暑さに負けず、元気に過ごそう

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは、生活が不規則になりがちです。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、暑さに負けない食生活を心がけましょう。

朝・昼・夜の3食を規則正しくとろう	早寝・早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう	こまめな水分補給を心がけよう
<p>朝食は1日の元気の源です。朝食からしっかりと食べましょう。</p>	<p>夏休みも生活リズムが乱れないように、早寝早起きをしましょう。</p>	<p>おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。</p>	<p>主食・主菜・副菜・汁物を、バランスよく食べましょう。</p>	<p>のどがかわいたと感じる前に、少しずつこまめに飲みましょう。</p>

7/3(木) 七夕献立

7月7日は、季節の節目となる五節句の一つ「七夕」です。七夕の日には、はたおりの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

給食ではそうめんの代わりに、のびにくいピーフンを使って「七夕汁」を作っています。



- ◎ 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(7月)の納付期限は7月31日(木)、学校給食費(8月)の納付期限は9月1日(月)です。

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)	こんだけ	おもなざいりよう			かてい 家庭で とりたい食品	えいようか
		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		
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 ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	ぎよかいるい	647 26.7
2 (火)	麦ごはん ぎょうざ(小:1個、中:2個) バンバンジーサラダ マーポー豆腐	ぶたにく・とりにく ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・にんじん・きゅうり	ごめ・むぎ・こむぎこ ごまあぶら・さとう・ごま あぶら・さとう・でんぶん	くだもの	655 28.1
3 (水)	減量わかめごはん ごもく 五目うどん ごもく 五目きんぴら 冷凍みかん	わかめ・ぶたにく ぶたにく	にんじん・はくさい ごぼう・にんじん さやいんげん・みかん	ごめ・うどん こんにゃく・ごまあぶら さとう・ごま	にゅうせいひん	648 23.4
4 (木)	麦ごはん 鯵のケチャップがらめ ゆかり和え コンソメスープ 鯵の日にちなんだ献立	くじら ベーコン	キャベツ・きゅうり・あかしそ にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー	ごめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも・あぶら	まめるい	635 24.5
5 (金)	パン マカロニのカレー煮 ツナソテー	といにく ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん キャベツ・エリンギ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	645 23.9
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 ごまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう オリーブあぶら・さとう・ごま ジャム	ぎよかいるい	612 22.4
9 (火)	ごはん ゴーヤチャンプルー 烟土料理:沖縄 もずくととうがんのスープ シーケンサータルト	ぶたにく・たまご といにく・もずく	にがうり・もやし・にんじん とうがん・たまねぎ・にんじん ねぎ	ごめ・あぶら でんぶん タルト	きのこ	658 23.7
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 とりにく	にんじん・たまねぎ グリンピース にんじん・もやし・キャベツ ごまつな・みかん	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	かいそうるい	666 22.2
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 ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	トマト・たまねぎ もやし・キャベツ・ごまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	くだもの	641 25.0
12 (金)	パン カレー ポテトコロッケ フレンチサラダ にくだんご レタスと肉団子のスープ	ぶたにく ミートボール(ぶたにく とりにく)・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ レタス・にんじん・もやし しめじ・バセリ	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	こざかな	657 25.6
16 (火)	麦ごはん さんま露煮 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 なまあげ・みそ かまぼこ・わかめ	ごまつな・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ	ごめ・むぎ アーモンド・さとう さつまいも・ごま	にゅうせいひん	656 26.2
17 (水)	麦ごはん おやこどんぶり 親子丼 ひじきの煮物 (中)チーズ	といにく・たまご かまぼこ ひじき・ひらてん あぶらあげ・(中)チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ・ねぎ にんじん	ごめ・むぎ さとう	いもるい	622 25.8
18 (木)	麦ごはん かんこくふうにゅく 韓国風肉じゃが チャブチエ	ぶたにく・ちくわ といにく	にんじん・たまねぎ さやいんげん たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにゃく・あぶら・ごま はるさめ・さとう・あぶら	くだもの	641 22.9
19 (金)	パン 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ヌ 世界の料理:フランス	たら ツナ(まぐろみずに) ベーコン	たまねぎ・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん エリンギ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう・でんぶん ノンエッグヨネーズ・オリーブあぶら	かいそうるい	659 27.4
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) いか	たまねぎ・にんじん しめじ・バセリ にんじん・ビーマン(あか・き) ブロッコリー・もも	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう	こざかな	646 26.2
24 (水)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚	といにく かたくちいわし	にんじん・たまねぎ グリンピース・りんご みかん・パインアップル・もも	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら ゼリー	やさい	648 20.3
25 (木)	麦ごはん 豚肉ニンニク風味揚げ 山口野菜の和え物 とうふじる 豆腐汁 「かぶっ!と食べよう山口の日」	ぶたにく とうふ	にんにく・ごまつな・キャベツ もやし・にんじん たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん	ぎよかいるい	669 24.6
26 (金)	小黒糖パン スパゲッティナポリタン かいそう やさしい 海藻サラダ 野菜ジュース	ベーコン・ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ・バセリ とうもろこし・キャベツ にんじん・ジュース	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 アーモンド	まめるい	689 22.9
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 さわやかにゅう ウインナー(とりにく)	にんじん・たまねぎ とうもろこし・バセリ キャベツ・もやし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら	きのこ	628 25.2
30 (火)	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ じる かきたま汁 アーモンド	ぶたにく たまご・とうふ	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	ごめ・むぎ ごまあぶら・さとう でんぶん アーモンド	いもるい	639 26.4

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でしたか？ 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。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、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

※「おもなざいりよう」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。

◎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。



令和7年10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	おもなざいりょう			かて 家庭で とりたい食品	えいようか	
		赤 からだ おもに体をつくる	緑 からだ 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		小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱくしつ	中(5・6年生) エネルギー kcal たんぱくしつ
1 (水)	麦ごはん  いわしのかぼすレモン煮・小松菜のごま和え  おじやがもち汁 	いわし  かまぼこ・とうふ・あぶらあげ 	かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・ねぎ 	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・でんぶん 	きのこ	624 24.2	751 28.8
2 (木)	麦ごはん  カレー豆腐  中華風サラダ・冷凍パイン 	とうふ・ぶたにく 	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな パインアップル 	こめ・むぎ・あぶら・さとう さとう・ごま・あぶら・ごま 	ぎょかいりい	629 23.7	756 28.2
3 (金)	黒糖パン  白身魚フライ・青じそドレッシングサラダ  アルファベットスープ 	ホキ 	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし にんじん・たまねぎ・エリンギ ほうれんそう 	パン(ごむぎこ・ごめこ)・こくとう あぶら・こむぎこ・パンこ マカロニ・じゃがいも 	まめるい	638 24.5	844 32.0
6 (月)	パン  ハムステーキ・ポテトサラダ  ミネストローネ 	ハム(とりにく・ぶたにく) ツナ(まぐろみずし) ペーコン・しろいんげんまめ 	にんじん・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・キヤウド・パセリ・トマト 	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ マカロニ・あぶら 	くだもの	643 26.8	816 33.5
7 (火)	麦ごはん  さけの塩焼き・野菜のごま和え  月見汁・月見団子 	さけ 	ほうれんそう・にんじん・もやし とうもろこし にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ 	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・みたらしだんご 	にゅうせいひん	640 29.1	739 31.7
8 (水)	麦ごはん  おやどんぶり 親子丼  ひじきとツナのソテー・オレンジ 	たまご・とりにく・かまぼこ 	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ キャベツ・こまつな・にんじん オレンジ 	こめ・むぎ・さとう ごま・あぶら 	いもるい	639 26.7	767 31.5
9 (木)	ごはん  チキンチキンごぼう  とうふのすまし汁・ヨーグルト 	とりにく 	ごぼう・えだまめ とうふ・あぶらあげ・わかめ ヨーグルト 	こめ・でんぶん・あぶら さとう・ごま 	ぎょかいりい	698 25.8	825 29.8
10 (金)	パン  かぼちゃのシチュー  目の愛護デーに ちなんだ献立  こまつな 小松菜のサラダ・ブルーベリージャム 	とりにく・だいす・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ 	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリンピース ツナ(まぐろみずし) こまつな・キャベツ・きゅうり 	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら オリーブ・あぶら・さとう・ごま ブルーベリージャム 	かいそうるい	656 26.3	829 32.2
14 (火)	麦ごはん  みそり 味噌鶏じやが  いわしの梅煮・磯香和え 	とりにく・ひらてん・なまあげ みそ 	たまねぎ・にんじん・さやいんげん うめ こまつな・もやし・にんじん 	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こにんやく さとう 	種実 (ごま・アーモンド など)	666 26.6	813 31.9
15 (水)	麦ごはん  ピピンバ  世界の料理:韓国 	ぶたにく・みそ 	もやし・にんじん・ほうれんそう にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな 	こめ・むぎ・さとう・ごま ごまあぶら でんぶん・ゼリー 	いもるい	600 24.8	720 29.0
16 (木)	減量わかめごはん  ちゃんぽん  郷土料理:長崎県  あじフライ・ゆで野菜・ウスターソース 	わかめ・ひらてん・いか ぶたにく 	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし キャベツ・にんじん 	こめ・ちゃんぽんめん・ごま こむぎこ・パンこ・あぶら 	まめるい	633 25.8	763 30.4
17 (金)	パン  ポークシチュー・小魚アーモンド  げんき 元気サラダ・チョコジャム 	ぶたにく・しろいんげんまめ かたくちいわし 	たまねぎ・にんじん・しめじ グリンピース チキンハム・こんぶ・かつおぶし きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし 	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら じゃがいも・アーモンド あぶら・さとう・ジャム 	くだもの	686 26.9	848 32.9
20 (月)	小チーズパン  バジルスパゲッティ  ミートボールのケチャップ煮・オレンジ 	チーズ・ツナ(まぐろあぶらづけ) 	エリンギ・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・バジル ミートボール(とりにく・ぶたにく) たまねぎ・ピーマン・オレンジ 	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら スパゲッティ・オリーブ・あぶら さとう 	まめるい	657 27.8	820 34.3
21 (火)	ごはん  あきやさい 秋野菜カレー  こさかな フルーツミックス・(中)小魚 	とりにく・しろいんげんまめ とうにゅう 	にんじん・たまねぎ・れんこん しめじ・グリンピース・しょうが (中)かたくちいわし みかん・パンアップル・もも ナタデコ 	こめ・じゃがいも・あぶら ゼリー 	種実 (ごま・アーモンド など)	684 20.6	836 26.6
22 (水)	麦ごはん  さばの塩焼き・しそひじき和え  ぶたじる 豚汁 	さば・しそひじき 	こまつな・キャベツ・にんじん あぶらあげ みそ 	こめ・むぎ・さとう さつまいも・こんにゃく 	くだもの	641 26.4	800 33.6
23 (木)	ゆかり麦ごはん  おでん風煮  じゃこサラダ・みかん 	とりにく・ちくわ うずらたまご・がんもどき 	あかしそ だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・もやし みかん 	こめ・むぎ・こんにゃく・さといも さとう さとう・ごま 	かいそうるい	611 23.6	732 27.7
24 (金)	小さな揚げパン  マカロニのケチャップ煮  ツナサラダ・(中)チーズ 	きなこ・とりにく・だいす ツナ(まぐろみずし) (中)チーズ 	たまねぎ・にんじん・グリンピース もやし・キャベツ・こまつな 	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら さとう・マカロニ・じゃがいも ごま・さとう・ごまあぶら 	きのこ	635 24.9	852 33.4
27 (月)	パン  ミートボールのシチュー  ほうれん草のソテー・りんご 	ミートボール(とりにく・ぶたにく) しろいんげんまめ・きゅうにゅう おさかなソーセージ 	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし りんご 	パン(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら 	かいそうるい	634 24.7	798 30.4
28 (火)	麦ごはん  厚焼きたまご・山口野菜のサラダ  とりだんごじる・あじつ 鶏団子汁・味付けのり  地場産給食 	たまご ツナ(まぐろみずし) とりにく・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ・のり 	にんじん・こまつな・もやし たまねぎ・だいこん・ねぎ 	こめ・むぎ・さとう パン・さつきも 	種実 (ごま・アーモンド など)	641 26.1	755 29.8
29 (水)	麦ごはん  ちゅうかどんぶり 中華丼  しおこんぶ・あいがくいも 塩昆布和え・大学芋 	ぶたにく・いか・かまぼこ しおこんぶ 	たまねぎ・にんじん・はくさい チングンサイ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり 	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう でんぶん さつまいも・あぶら・さとう 	まめるい	652 21.2	790 25.1
30 (木)	麦ごはん  うまい煮  みそ納豆・みかん 	とりにく・なまあげ・ちくわ なつとう・ぶたにく・みそ 	にんじん・たまねぎ・ごぼう さやいんげん ねぎ・しょうが・みかん 	こめ・むぎ・じゃがいも こんにゃく・あぶら・さとう さとう 	やさい	675 25.7	808 30.5
31 (金)	パン  ドライカレーサンド(具) きのこ入りコンソメスープ・ミックスベリープリン 	だいす・とりにく ペーパー ^{パンにはさんで 食べよう} 	にんじん・たまねぎ・パセリ・りんご はくさい・にんじん・えのきたけ じめじ・こまつな 	パン(ごむぎこ・ごめこ) こむぎこ・あぶら じゃがいも・ミックスベリープリン 	ぎょかいりい	629 23.9	785 29.8

※「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。

◆◆◆ おしらせ ◆◆◆

◎ 物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

◎ 台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」「台日産経友好促進会」という活動団体から台湾米を寄付してもらいました。10月9日の給食で使わせていただきます。味わっていただきましょう。

令和7年11月学校給食献立表

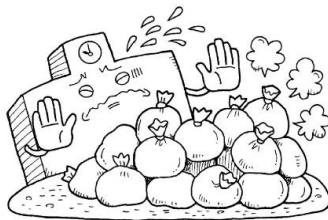
周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			か て い 家庭で とりたい食品	え い よ う か	
		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		小(3・4年生) エネルギー kcal	中 エネルギー kcal
4 (火)	麦ごはん マー婆一升 はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスターソース炒め 豆乳プラマンジエ	といにく・とうふ・みそ とりにく	だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほしいいただけ キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	こめ・むぎ さとう・でんぶん・あぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら とうにゅうプラマンジエ	にゅうせいひん	686 23.5	820 27.7
5 (水)	麦ごはん ちくせんに 筑前煮 いい歯の日にちなんだ献立 やさい 野菜のごまマヨネーズ和え チーズ	といにく・ちくわ チーズ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいいただけ・さやいんげん ごぼう・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・あぶら・さとう さといも・こんにゃく ノンエッグマヨネーズ・さとう ごま	くだもの	667 24.0	794 27.5
6 (木)	麦ごはん カツオかつ 野菜のごまあえ なまあ 生揚げのみそ汁 (中) 黒糖まめ	かつお なまあけ・みそ (中) だいす	たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・パン こむぎ・こま・さとう じやがいも・(中) こくとう	かいそうるい	637 21.8	823 28.5
7 (金)	パン じやがいもカップグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	おから・とうにゅう といにく	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・はくさい	パン(こむぎ・こめ) じやがいも・さとう アーモンド レーズンクリーム	こざかな	645 22.2	846 27.6
10 (月)	パン ミートボールのブラウンソース煮 かいそう 海藻サラダ レーズンクリーム	ミートボール(ぶたにく) かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・とうもろこし キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) じやがいも・さとう アーモンド レーズンクリーム	ぎよかいるい	660 23.1	821 29.0
11 (火)	ごはん けい 鶏ちゃん 郷土料理:岐阜県 ほうれんそうのおひたし (中) アーモンド	といにく・なまあけ みそ しらすぼし	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・しょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ にんじん	こめ・あぶら・さとう さとう・(中) アーモンド	きのこ	640 25.5	825 31.9
12 (水)	麦ごはん ポークカレー こざかな フルーツミックス 小魚	ぶたにく しおりんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ グリンピース みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じやがいも・あぶら ゼリー	やさい	662 22.0	797 25.2
13 (木)	麦ごはん みそに さばの味噌煮 塩昆布和え のっぺい汁	さば・みそ しおこんぶ あぶらあげ・とうふ	キャベツ・にんじん・もやし さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ ほしいいただけ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら さといも・こんにゃく でんぶん	にゅうせいひん	641 24.0	794 29.5
14 (金)	パン ポトフ ささみサラダ リンゴジャム	ぶたにく といにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎ・こめ) じやがいも ごまあぶら・さとう・ごま ジャム	かいそうるい	609 27.3	779 34.0
17 (月)	パン チキンカツ 山口野菜のサラダ けんさんとうにゅう 県産豆乳スープ ウスターソース	といにく・だいす といにく・とうにゅう	キャベツ・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい	パン(こむぎ・こめ) あぶら でんぶん・パン・さとう さつまいも	ぎよかいるい	640 26.8	812 33.5
18 (火)	麦ごはん けんさんあつやきたまご 県産厚焼き玉子 つしま やまぐち郷土料理の日 だんご あじ団子のすまし汁 みかん	たまご・とうふ あぶらあげ あじ	にんじん・ごぼう・きゅうり しようが・ほしいいただけ はくさい・にんじん・たまねぎ ねぎ・しようが・みかん	こめ・むぎ・でんぶん ごま・あぶら・さとう でんぶん	いもるい	660 25.2	768 28.5
19 (水)	麦ごはん シイラの照り焼き 山口野菜の和え物 ぶたじる 豚汁 りんごゼリー 「かぶつ!と食べよう山口」の日	シイラ ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん はくさい・にんじん・こまつな ねぎ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さつまいも・こんにゃく ゼリー	きのこ	624 27.0	745 31.8
20 (木)	麦ごはん トントンれんこん じる かきたま汁	ぶたにく たまご・とうふ	れんこん はくさい・たまねぎ・ねぎ ほしいいただけ	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう でんぶん	こざかな	689 25.1	837 29.8
21 (金)	パン クリームシチュー キャベツともやしのソテー	といにく・ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ・にんじん ほうれんどう キャベツ・もやし・にんじん	パン(こむぎ・こめ) さつまいも・あぶら あぶら	かいそうるい	642 24.7	812 30.7
25 (火)	麦ごはん さけの塩焼き 野菜のごまあえ みそ汁 さつまポテト 和食の日にちなんだ献立	さけ とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごま じやがいも・さつまいも さとう	くだもの	683 26.0	814 30.7
26 (水)	麦ごはん はるま 春巻き ナムル ちゅうかどんぶり 中華丼	ぶたにく ぶたにく・うずらたまご いか・ひらてん	にんじん・たまねぎ・キャベツ しようが・もやし・こまつな・ほしいいただけ たまねぎ・にんじん・はくさい ねぎ・ほしいいただけ	こめ・むぎ・あぶら・こむぎ・でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぶん	種実 (ごま・アーモンド など)	695 26.7	855 31.9
27 (木)	麦ごはん ぶた 豚じゃが しそひじき和え ジョア	ぶたにく・なまあけ しそひじき・ジョア	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・キャベツ にんじん	こめ・むぎ・あぶら じやがいも・こんにゃく・さとう ごま・さとう	ぎよかいるい	679 26.9	804 31.1
28 (金)	パン チャウダー こまつな 小松菜のサラダ みかん	ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん とうもろこし・しめじ・バセリ こまつな・にんじん・もやし とうもろこし・みかん	パン(こむぎ・こめ) じやがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	まめるい	641 22.1	804 27.1

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!

もう一口

食べてみませんか?



給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて
食べる料理が出た時、「食べたくないなー」
「残しちゃおうかなー」と思って残してしま
たことはありませんか。
あなたが残した「ほんの少しひの給食」が、
全校分集まるとなくなっています。
もう一口ずつ食べられないか、少しだけ
も頑張ってみましょう。



◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

※「おもなざいりよう」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。

は たい せつ
歯を大切にしてくれますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



みんなで「いい歯」をめざしましょう!!

令和7年度 1月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
			8	9
12	13(正月料理)	14	15	16
	ごはん 白玉雑煮 さばの照り焼き 紅白なます だいだいのムース	麦ごはん 中華丼 シュウマイ(小:2個、中:3個) パンバンジーサラダ	麦ごはん そぼろ煮 白菜のゆず香和え	小さな粉揚げパン ポトフ 海藻サラダ チーズ
19(地場産週間)	20(地場産週間)	21(地場産週間)	22(地場産週間)	23(地場産週間)
パン チャウダー 山口県産黒毛和牛コロッケ はなっこリーのマヨサラダ	麦ごはん 親子丼 みそ野菜炒め ぽんかん	減量麦ごはん すき焼き風うどん あじの塩焼き 長門ゆず吉サラダ	麦ごはん 豆腐のくず煮 トントンれんこん	パン・ぽんかんジャム チキンビーンズ 山口野菜のサラダ
26(世界の料理:アメリカ)	27(給食週間:昔の献立)	28(郷土料理:山口県)	29(給食週間:人気献立)	30(給食週間:人気献立)
パン アルファベットスープ フライドチキン コールスローサラダ	麦ごはん 生揚げのみそ汁 さけの塩焼き たくあん和え	麦ごはん 大平 もぶり (中)黒糖ビーンズ みかん	わかめ麦ごはん おでん風煮 しそひじき和え はちみつレモンゼリー	黒糖パン クリームシチュー 小松菜のサラダ

令和7年度 2月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3 (節分)	4	5	6 (世界の料理:イタリア)
パン・黒豆きなこクリーム ミートボールのブラウンソース煮 こりっこりーサラダ	麦ごはん のっpei汁 くじらのケチャップがらめ 野菜のおかか和え 節分豆	麦ごはん 肉じゃが いわしの甘露煮 もやしときゅうりの中華和え	麦ごはん ふわふわ丼 ひじききんぴら ぽんかん	小パン アマトリチャーナ ブロッコリーといかのサラダ パンナコッタ
9	10	11	12 (郷土料理:群馬県)	13
パン じゃがいものポタージュ ホットドッグハンバーグ フレンチサラダ	麦ごはん 大根の味噌煮 さわらの塩焼き 手作りふりかけ		麦ごはん おつきりこみ ソースかつ しそひじき和え	パン マカロニのカレー煮 大根サラダ チーズ
16	17 (世界の料理:韓国)	18	19 (地場産給食)	20 (世界の料理:ベトナム)
パン コーンスープ ハムカツ 小松菜のサラダ チョコクレープ	ごはん キムチチゲ 野菜のチヂミ 海鮮チャプチェ	麦ごはん 冬野菜のカレー フルーツミックス (中)小魚と大豆	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え ぽんかん	パインパン 豚肉とえびのフロー パサコーンフレーク揚げ ゴイ・ガー
23	24	25	26	27
	麦ごはん かきたま汁 あじの南蛮漬け	麦ごはん 生揚げの中華煮 コーンしゅうまい もやしのナムル	麦ごはん じゃがいもの味噌汁 三色そぼろ丼(具) いよかん	パン 根菜と鮭のシチュー ほうれん草のソテー

令和7年度 3月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3(ひな祭り献立)	4	5	6(中学校お祝い献立)
パン ポトフ ポテトとお米のささみカツ 海藻サラダ	ちらし寿司 すまし汁 厚焼き玉子 菜の花のおひたし ひなあられ	麦ごはん 中華コーンスープ れんこんシャキシャキいいキムチ いよかん	麦ごはん 鶏ごぼう汁 さばの味噌煮 野菜のごまあえ	丸パン アルファベットスープ デミグラスハンバーグ 茹でキャベツ (中)ガトーショコラ
9	10(地場産給食)	11(防災献立)	12	13
パン クリームスパゲティ アーモンド和え	減量麦ごはん 五目うどん 鶏肉の生姜炒め	麦ごはん 豚汁 いわしの梅煮 きんぴら	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉 (中)アーモンド	パン ミネストローネ かぼちゃひき肉フライ 小松菜のサラダ
16	17(郷土料理:茨城県)	18(小学校お祝い献立)	19	20
パン クリームシチュー ささみサラダ オレンジ	麦ごはん けんちん汁 さばの塩焼き 煮合い	華やかごはん かきたま汁 チキンチキンれんこん (小)ガトーショコラ	麦ごはん わかめスープ 鶏の照り焼き ゆかり和え	春分の日
23	24	25	26	27
パン コンソメスープ 白身魚のフライ ミックスポテト	麦ごはん 親子丼 シャキシャキサラダ ヨーグルト	麦ごはん マーぼー豆腐 ぎょうざ(小:1個、中:2個)		