

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 ょ う			家庭で とりたい食品 <small>しょうひん</small>	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる <small>からだ</small>	おもに体の調子をととのえる <small>からだ ちょうし</small>	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal <small>たんぱくしつ</small>	エネルギー kcal <small>たんぱくしつ</small>
1 (火)	ごはん	チキン南蛮・ゆで野菜・タルタルソース ざぶ汁 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・ほししいたけ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう タルタルソース(ノンエッグ) じゃがいも・こんにやく・さとう	くだもの	678 26.9	806 32.1
2 (水)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが ちゅうかふう 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 ほうれんそう・もやし・きゅうり	こめ・おび・じゃがいも・こんにやく さとう・ごまあぶら・ごま 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 七タ汁・七タゼリー 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	こめ・おび・さとう ビーフン・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・とうもろこし こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) 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	ポークシチュー 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 グリーンピース にんじん・だいこん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	かいそうるい	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 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	こめ・おび・ごまあぶら・さとう でんぷん 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 きりほしだいこん こなつな・キャベツ・にんじん	こめ・おび・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	こめ・おび・でんぷん・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・グリーンピース きゅうり・もやし・キャベツ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) 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 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(こむぎこ・こめこ)・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	こめ・おび・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	かいそうるい	650 21.2	781 24.9
16 (水)	麦ごはん	はつぼうさい 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・チンゲンサイ 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	こめ・おび・さとう・ごまあぶら でんぷん こむぎこ・でんぷん 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	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)だいず 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	こめ・おび・こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・でんぷん・(中)こくとう でんぷん	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・だいず・ぎゅうにゅう みかん・パインアップル・もも	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース ゼリー	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら	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

※「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。

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

朝食は1日の元気の源
です。朝食からしっかり
食べましょう。

早寝・早起きをしよう

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。

冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう

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。

栄養バランスのよい
食事をとろう

主食・主菜・副菜・
汁物を、バランスよく
食べましょう。

こまめな水分補給を
心がけよう

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。

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、のびにくいビーフンを使って「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(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 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 g 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 ごもく 五目きんぴら 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 ほししいたけ・ねぎ	こめ・うどん	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	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・しょういんげん・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・たまご	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 山口野菜の和え物 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 野菜ジュース	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	こめ・おぎ ごまあぶら・さとう	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。

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			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 (水)	麦ごはん	いわしのかぼすレモン煮・小松菜のごま和え おじゃがもち汁	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 じゃがいも・でんぶ	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・冷凍パン	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな パインアップル	ぎょかいりい	629 23.7	756 28.2
3 (金)	黒糖パン	しろみぎかな 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 とくに	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	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)に ベーコン・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・パセリ・トマト	くだもの	643 26.8	816 33.5
7 (火)	麦ごはん	さけ・しおや・やさい 鮭の塩焼き・野菜のごま和え つきみじり つきみだんご 月見汁・月見団子	さけ とりにく・あぶらあげ	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	にゅうせいひん	640 29.1	739 31.7
8 (水)	麦ごはん	おやこどんぶり 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 ひじき・ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ ほししいたけ キャベツ・こまつな・にんじん オレンジ	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 豆腐のすまし汁・ヨーグルト	とくに とうふ・あぶらあげ・わかめ ヨーグルト	ごぼう・えだまめ たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな	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	とくに・だいず・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリーンピース こまつな・キャベツ・きゅうり	かいそうるい	656 26.3	829 32.2
14 (火)	麦ごはん	みそとり 味噌鶏じゃが うめ・いそかあ いわしの梅煮・磯香和え	とくに・ひらてん・なまあげ みそ いわし・のり	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	種実 (ごま・アーモンド など)	666 26.6	813 31.9
15 (水)	麦ごはん	ビビンバ たまご 卵スープ・和梨ゼリー	ぶたにく・みそ たまご・とうふ・わかめ	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	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 あじ	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし ねぎ キャベツ・にんじん	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 かたぐちいわし チキンハム・こんぶ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし	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) ミートボール(とりにく・ぶたにく)	エリンギ・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・バジル たまねぎ・ピーマン・オレンジ	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 フルーツミックス・(中)小魚	とくに・しろいんげんまめ とうにゅう (中)かたぐちいわし	にんじん・たまねぎ・れんこん しめじ・グリーンピース・しょうが みかん・パインアップル・もも ナタデココ	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 ぶたじり 豚汁	さば・しそひじき ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	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	とくに・ちくわ うずらたまご・がんもどき しらすほし	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	かいそうるい	611 23.6	732 27.7
24 (金)	小さなこ揚げパン	マカロニのケチャップ煮 ツナサラダ・(中)チーズ	きなこと・とくに・だいず ツナ(まぐろみず)に (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース もやし・キャベツ・こまつな	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・ぎゅうにゅう 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	かいそうるい	634 24.7	798 30.4
28 (火)	麦ごはん	あつや 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	たまご ツナ(まぐろみず)に とくに・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	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 だいがくいも 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 チンゲンサイ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり	まめるい	652 21.2	790 25.1
30 (木)	麦ごはん	うま煮 みそ納豆・みかん	とくに・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	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	だいず・とりにく ベーコン	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 しめじ・こまつな	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産です。 ※都合により献立が変更になることがあります。

目の健康に役立つ食べ物とは? 10月10日は目の愛護デー

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。



◆◆◆ 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。

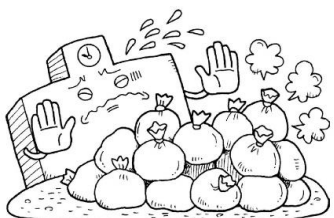
◎ 台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」「台日産経友好促進会」という活動団体から台湾米を寄付してもらいました。10月9日の給食で使わせていただきます。味わっていただきましょう。

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			家庭で とりたい食品 <small>しよくせい</small>	え い よ う か	
			(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子をとのえる	(黄) おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>	中 エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>
4 (火)	麦ごはん	マーボー大根 <small>だいこん</small> 春雨と野菜のオイスターソース炒め 豆乳ブラマンジェ <small>はるさめ やさい いた とうにゅう</small>	とりにく・とうふ・みそ	だいにん・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほししいたけ キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	こめ・おぎ さとう・でんぶ・あぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら とうにゅうブラマンジェ	にゅうせいひん	686 23.5	820 27.7
5 (水)	麦ごはん	ちくぜんに 筑前煮 野菜のごまマヨネーズ和え チーズ <small>あ</small>	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん ごぼう・にんじん・きゅうり	こめ・おぎ・あぶら・さとう さといも・こんにやく 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	カツおかつ やさい 生揚げのみそ汁 (中) 黒糖まめ <small>なまあげ しる こくとう</small>	かつお	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・おぎ・あぶら・パンこ こむぎこ・ごま・さとう じゃがいも・(中)こくとう	かいそうるい	637 21.8	823 28.5
7 (金)	パン	じゃ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	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・パロコリー・とうもろこし 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・こめこ)・こめこ じゃがいも・さとう・アーモンド オリーブあぶら	こぎかな	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 海藻サラダ レーズンクリーム <small>かいそう</small>	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 パロコリー・トマト キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう アーモンド レーズンクリーム	ぎょかいりい	660 23.1	821 29.0
11 (火)	ごはん	けい 鶏ちゃん ほうれんそうのおひたし (中) アーモンド <small>郷土料理:岐阜県</small>	とりにく・なまあげ みそ	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 フルーツミックス 小魚 <small>こぎかな</small>	ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ グリーンピース かたくちいわし	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら ゼリー	やさい	662 22.0	797 25.2
13 (木)	麦ごはん	さばのみそ煮 しおこんぶ のっぺい汁 <small>みそに しおこんぶあ</small>	さば・みそ しおこんぶ	キャベツ・にんじん・もやし さやいんげん だいにん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら さといも・こんにやく でんぶ	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 りんごジャム	ぶたにく	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・こめこ) じゃがいも 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	とりにく・だいた	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・こめこ)・あぶら でんぶ・パンこ・さとう さつまいも	ぎょかいりい	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 あじ団子のすまし汁 みかん <small>やまぐち郷土料理の日</small>	たまご・とうふ あぶらあげ	にんじん・ごぼう・きゅうり しょうが・ほししいたけ はくさい・にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが・みかん	こめ・おぎ・でんぶ ごま・あぶら・さとう でんぶ	いもるい	660 25.2	768 28.5
19 (水)	麦ごはん	て や やまぐちやさい あ もの 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 <small>「がぶっ」と食べよう山口の日</small>	シイラ	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・おぎ さとう・でんぶ さつまいも・こんにやく ゼリー	きのこ	624 27.0	745 31.8
20 (木)	麦ごはん	トントんれんこん かきたま汁	ぶたにく	れんこん はくさい・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・あぶら でんぶ・さとう でんぶ	こぎかな	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	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) 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	しおや やさい す あ さけの塩焼き 野菜のごま酢和え みそ汁 さつまポテト <small>和食の日にちなんだ献立</small>	さけ	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・おぎ さとう・ごま じゃがいも・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	にんじん・たまねぎ・キャベツ しょうが・もやし・こまつな・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・はくさい ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・あぶら・こむぎこ・でんぶ はるさめ・こめこ・ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぶ	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・なまあげ	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・おぎ・あぶら じゃがいも・こんにやく・さとう ごま・さとう	ぎょかいりい	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・パセリ 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・こめこ) じゃがいも・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。全校分になろう！



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」
「残しちゃおうかなー」と思って残してしまっ
たことはありませんか。
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、
全校分集まるとたくさんの量になってしま
います。
もう一口ずつ食べられないか、少しだけで
も頑張ってみましょう。



は たい せつ
歯を大切にしていますか？

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！！

◎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。

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
			麦ごはん チキンカレー フルーツミックス 小魚アーモンド	小黒糖パン ミートソーススパゲティ ささみサラダ
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) バンバンジーサラダ	麦ごはん そばろ煮 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 のっぺい汁 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 おっきりこみ 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	パン 豚肉とえびのフォー パサコーンフ레이크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 マーボー豆腐 ぎょうざ(小:1個、中:2個)		