

令和7年度第3回 周南市立栗屋学校給食センター給食協議会

日時 令和8年2月26日(木) 15:30～

場所 周南市立栗屋学校給食センター

1 協議事項

(1) 献立について

①令和8年度1学期献立(案)について

②1～2月献立につて

(2) その他・連絡事項

栄養管理システム変更

検食簿について

給食当番の健康観察

保冷库 管理・フィルター掃除

【 令和8年度1学期の学校給食に係る書類の提出期限について 】

① 新年度用給食予定人員票(手引き P3および9) 3月13日(金) 16時

※様式集シート名「人員票(新年度)」

※特記等あれば備考欄にご記入をお願いします。

② 4月第1週(4/9～)の人員票 4月2日(木) 16時

令和8年度 4月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

南州市立栗屋学校給食センター

4月9日 (木曜日)				4月10日 (金曜日)				4月13日 (月曜日)											
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)						
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校					
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	小パン		小パン45g	45	0					
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			小パン65g	0	65					
		押し麦	7	0			押し麦	7	0			牛乳	206	206					
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90			ミートスパゲッティ	28	36.4					
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			食塩(ゆで塩)	0	0					
牛乳		押し麦	0	9	押し麦	0	9	豚肉ももシシ	0.5	0.65	牛乳		豚肉ももシシ	206	206				
		飲用牛乳200ml	206	206	飲用牛乳200ml	206	206	たまねぎ	25	32.5									
ハヤシライス		牛肉ももスライス	15	19.5	ツナじゃが	セウ	まぐろ油漬フレーク	25	32.5			にんにく	0.3	0.39	*海藻サラダ	夕	海藻サラダ	0.9	1.17
		じゃがいも	40	52			平天	20	26			キャベツ	25	32.5					
		にんじん	15	19.5			じゃがいも	80	104			にんにく	12	15.6			きゅうり	6	7.8
		たまねぎ	40	52			たまねぎ	35	45.5			冷グリーンピース	5	6.5			にんじん	8	10.4
		水煮マッシュルーム スライス	5	6.5			にんじん	15	19.5			トマト水煮ダイス(1号缶)	5	6.5			こいくちしょうゆ	2.5	3.25
		冷グリーンピース	5	6.5			冷グリーンピース	5	6.5			エリンギ	5	6.5			純正 ごま油	0.7	0.91
		サラダ油	0.5	0.65			砂糖	1.5	1.95			レンズ豆	4	5.2			砂糖	1	1.3
		ハヤシフレーク	12	15.6			こいくちしょうゆ	6.5	8.45			調4 トマトケチャップ 3Kg	7.5	9.75			穀物酢	1.9	2.47
		コンソメゴールド	0.4	0.52			サラダ油	0.3	0.39			調21 デミグラスソース	6	7.8			食塩	0.1	0.13
		調6										オリーブ油	0.5	0.65			食塩	0.25	0.33
		調10										調10 コンソメゴールド	0.8	1.04			こしょう(100%)	0.02	0.03
		調4										調1 ウスターソース	0.5	0.65			チコスプレッド	15	15
		調1																	
春のフルーツポンチ		みかん(缶)	20	26	あじの南蛮漬け		あじの小口切りでん粉付	40	52			菜種油	4	5.2			青ピーマン	5	6.5
		パイナップル(缶)	20	26			にんじん	5	6.5			砂糖	2.5	3.25					
		いちごゼリー(冷凍ダイスカット)	20	26			たまねぎ	20	26			こいくちしょうゆ	2.5	3.25					
		バナナ	20	26			穀物酢	3.8	4.94			食塩	0.01	0.01					
												食塩	0.01	0.01					

4月14日 (火曜日)				4月15日 (水曜日)				4月16日 (木曜日)											
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)						
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校					
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	小パン		小パン55g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0					
		強化米	0.21	0			小パン65g	65	0			強化米	0.21	0					
		押し麦	7	0			小パン65g	0	0			押し麦	7	0					
		精白米 1等級	0	90			小パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90					
		強化米	0	0.27			牛乳	206	206			強化米	0	0.27					
牛乳		押し麦	0	9	飲用牛乳200ml	206	206	押し麦	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206				
		飲用牛乳200ml	206	206	鶏肉手羽スライス	8	10.4	生揚げのみそ汁	オ	冷凍生揚げ			25	32.5					
マーボー豆腐	キ	強化豆腐	100	130	さつま芋とほうれん草のクリーム煮		さつま芋	28	36.4			じゃがいも	20	26	豚肉の生姜焼き		豚肉ももスライス	30	39
		豚肉ももシシ	20	26			はくさい	28	36.4			しょうが	5	6.5			しょうが	0.5	0.65
		にんじん	20	26			たまねぎ	25	32.5			にんにく	10	13			たまねぎ	20	26
		たまねぎ	50	65			にんじん	15	19.5			冷カットほうれん草	10	13			もやし(県産)	20	26
		にら	4	5.2			調理用牛乳	30	39			調7 クリームシチュー	9	11.7			にんじん	5	6.5
		しょうが	0.5	0.65			調10 コンソメゴールド	0.2	0.26			こしょう(100%)	0.02	0.03			青ピーマン	0.3	0.39
		にんにく	0.2	0.26			食塩	0.04	0.05			調4 トマトケチャップ 3Kg	3	3.9			カットわかめ	0.3	0.39
		干しいたけスライス(県産)	0.5	0.65			ソースハンバーグ	13	国産鶏肉豚肉ハンバーグ60g			60	0	煮干し(だし用)			2	2.6	
		赤みそ	5	6.5					国産鶏肉豚肉ハンバーグ80g			0	80	麦みそ			11	14.3	
		砂糖	1	1.3					たまねぎ			20	26	豚肉の生姜焼き			30	39	
		こいくちしょうゆ	0.8	1.04					ぶなしめじ			4	5.2	しょうが			0.5	0.65	
		調11 中華スープ	0.8	1.04					調4 トマトケチャップ 3Kg			3	3.9	たまねぎ			20	26	
		調12 トウバンジャン130gユウキ	0.17	0.22					調1 ウスターソース			1.2	1.56	もやし(県産)			20	26	
					調21 デミグラスソース	8	10.4	にんじん	5	6.5									
								青ピーマン	7	9.1									
春巻		安心逸品春巻Fe35	35	0	鶏ささ身水煮(フレーク)		鶏ささ身水煮(フレーク)	8	10.4			サラダ油	0.5	0.65	ネーブルオレンジ		オレンジ(72玉)	40	40
		菜種油	3.5	0			キャベツ	25	32.5			こいくちしょうゆ	3	3.9					
		安心逸品春巻Fe50	0	50			きゅうり	12	15.6			砂糖	1.3	1.69					
パンバンジー	チ	菜種油	0	5			にんにく	5	6.5			清酒	1	1.3			でん粉	1.3	1.69
		純正 ごま油	0.7	0.91			純正 ごま油	0.7	0.91			食塩	0.04	0.05					
		食塩	0.04	0.05			砂糖	1.1	1.43			砂糖	1.1	1.43					
		砂糖	1.1	1.43			穀物酢	1.6	2.08			穀物酢	1.6	2.08					
		穀物酢	1.6	2.08			こいくちしょうゆ	1.6	2.08			こいくちしょうゆ	1.6	2.08					
		こいくちしょうゆ	1.6	2.08			白いりごま	0.6	0.78			白いりごま	0.6	0.78					
		白いりごま	0.6	0.78															

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 4月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

4月17日 (金曜日)				4月20日 (月曜日)				4月21日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	・小パン		・パン45g	45	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			・パン65g	0	65			強化米	0.21	0
		押し麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			押し麦	7	0
		精白米 1等級	0	90	焼きそば		焼きそば麺	30	39			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27			豚肉ももスライス	10	13			強化米	0	0.27
		押し麦	0	9			かのこいか短冊	8	10.4			押し麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			むきえび100/200	8	10.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
中華丼		豚肉ももスライス	25	32.5	ア		ちくわ	8	10.4	つみれ汁		やわらか彩り野菜つみれ	40	52
		かのこいか短冊	15	19.5			名水もやし	28	36.4		キ	強化豆腐	30	39
		ちくわ	10	13			にんじん	10	13			たまねぎ	15	19.5
		たまねぎ	40	52			たまねぎ	15	19.5			にんじん	10	13
		にんじん	20	26			キャベツ	30	39			えのきたけ	10	13
		キャベツ	20	26			青ピーマン	5	6.5			青ねぎ	5	6.5
		たけのこ水煮(缶)	10	13			サラダ油	0.5	0.65			出し昆布	1	1.3
		青ねぎ	5	6.5			お好みソース	10	13		シ	混合削り節	1.5	1.95
		干しいたけスライス(国産)	1	1.3			ウスターソース	3	3.9			こいくちしょうゆ	1	1.3
		純正 ごま油	0.5	0.65			コンソメゴールド	0.3	0.39			うすくちしょうゆ	2	2.6
		でん粉	1.8	2.34			こしょう(100%)	0.02	0.03			食塩	0.25	0.33
		砂糖	1.1	1.43	コンとウイナーのソテー	ヒ	カットウイナー	30	39			れんこんとひき肉のカレー炒め	15	19.5
		こいくちしょうゆ	6	7.8			冷とうもろこし	25	32.5			れんこんいちょうスライス(3ミリ)	12	15.6
		理研新スープ中華用	0.28	0.36			サラダ油	0.3	0.39			もやし(県産)	20	26
		清酒	1	1.3			コンソメゴールド	0.2	0.26			青ねぎ	5	6.5
ささみのサラダ	チ	鶏ささ身水煮(フレーク)	10	13			食塩	0.1	0.13			にんじん	12	15.6
		キャベツ	25	32.5			こしょう(100%)	0.01	0.01			にんにく	0.1	0.13
		にんじん	5	6.5								しょうが	0.1	0.13
		冷カット小松菜	7	9.1								特製カレーパウダー	0.5	0.65
		冷とうもろこし	5	6.5								サラダ油	0.3	0.39
		純正 ごま油	0.5	0.65								砂糖	0.3	0.39
		食塩	0.04	0.05								ウスターソース	0.7	0.91
		砂糖	0.8	1.04								トマトケチャップ 3Kg	2.2	2.86
		穀物酢	1.5	1.95								コンソメゴールド	0.3	0.39
		こいくちしょうゆ	1.4	1.82								食塩	0.15	0.2
		白いりごま	0.4	0.52								(中)一食アーモンド	0	10
ヨーグルト		元氣ヨーグルト70g(ヤクルト)	70	70										

4月22日 (水曜日) ★入学進級お祝い献立★

4月22日 (水曜日)				4月23日 (木曜日)				4月24日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
・パン		・パン55g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		・パン65g	65	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
		・パン65g	0	0			押し麦	7	0			押し麦	7	0
		・パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
もずくスープ		塩めきもずく(ナルト)国産	18	23.4	牛乳		押し麦	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
	コ	カットベーコン	10	13	豚汁		飲用牛乳200ml	206	206			高野豆腐とじゃが芋の煮物	20	26
		たまねぎ	30	39			豚肉ももスライス	10	13			鶏肉もも角切り(1センチ)	6	7.8
		にんじん	10	13		キ	強化豆腐	25	32.5			凍り豆腐	6	7.8
		冷カットチンゲンサイ(国産)	5	6.5			さつまいも	30	39			平天	15	19.5
		えのきたけ	10	13		ク	冷凍油揚げ(短冊)	6	7.8			じゃがいも	70	91
		中華スープ	1	1.3			切りこんにやく	10	13			にんじん	15	19.5
		こいくちしょうゆ	1	1.3			にんじん	10	13			干しいたけスライス(国産)	0.5	0.65
		うすくちしょうゆ	1.3	1.69			ごぼう	5	6.5			冷かたさやいんげん(国産)	5	6.5
		食塩	0.1	0.13			だいこん	15	19.5			サラダ油	0.5	0.65
		こしょう(100%)	0.02	0.03			しょうが	0.1	0.13			砂糖	1.7	2.21
フライドチキン(小40g、中50g)		コックリスビー40g	40	0			青ねぎ	4	5.2			清酒	1	1.3
		菜種油	4	4			麦みそ	11	14.3			こいくちしょうゆ	1	1.3
		コックリスビー50g	50	50			煮干し(だし用)	2	2.6			うすくちしょうゆ	2.4	3.12
		菜種油	4	4								純だし粉末	0.27	0.35
ブロccoliの塩茹で	13	冷ブロccoli	30	39	いわしの梅煮(小40g、中50g)		40gいわしの梅煮	40	0			まぐろ油漬フレーク	20	26
		食塩	0	0			50gいわしの梅煮	0	50			しょうが	0.2	0.26
お祝いゼリー		お祝いいちごゼリー	40	40	たくあんのごま炒め		千切りたくあん	5	6.5			おから(冷凍)	6	7.8
							キャベツ	30	39			にんじん	4	5.2
							白すりごま	0.8	1.04			冷グリーンピース	4	5.2
							白いりごま	0.4	0.52			冷いり卵	20	26
							こいくちしょうゆ	0.2	0.26			砂糖	1.5	1.95
							純正 ごま油	0.3	0.39			こいくちしょうゆ	2.2	2.86
												清酒	0.8	1.04

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 5月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

5月1日 (金曜日) 端午の節句献立				5月7日 (木曜日)				5月8日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
たけのご飯		精白米 1等級	60	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
	1	強化米	0.18	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
		たけのごはんの素	18.4	0			おお麦(押し麦)	7	0			おお麦(押し麦)	7	0
		精白米 1等級	0	80			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90
	1	強化米	0	0.24			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		たけのごはんの素	0	24.6			おお麦(押し麦)	0	9			おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
野菜つみれ汁	2	やわらか彩り野菜つみれ	35	45.5	チキンカレー		鶏肉手羽角切り(皮なし)	18	23.4	じゃがいものそぼろ煮		手羽ミンチ	15	19.5
	キ	強化豆腐	30	39			じゃがいも	60	78		ア	ちくわ	8	10.4
		にんじん	10	13			にんじん	20	26			生揚げ	30	39
		たまねぎ	20	26			たまねぎ	50	65			じゃがいも	60	78
		えのきたけ	8	10.4			冷グリーンピース	5	6.5			たまねぎ	40	52
		カットわかめ	0.5	0.65			にんにく	0.3	0.39			にんじん	15	19.5
		葉ねぎ(青ねぎ)	5	6.5			しょうが	0.2	0.26			糸こんにゃく	15	19.5
		出し昆布	1	1.3			サラダ油	0.5	0.65			冷グリーンピース	3	3.9
	シ	混合削り節	2	2.6		調10	コンソメゴールド	0.3	0.39			砂糖	1.3	1.69
		こいくちしょうゆ	1	1.3		調17	特製カレーパウダー	0.05	0.07			こいくちしょうゆ	5.5	7.15
		うすくちしょうゆ	1.2	1.56		調15	給食用カレーフレーク	11	14.3			酒	1	1.3
		酒	1	1.3		調14	こくまろカレーフレークプロブレンド	2.5	3.25		調9	純だし	0.3	0.39
		食塩	0.1	0.13		調1	ウスターソース	1.5	1.95			でん粉	0.8	1.04
かつおの磯風味揚げ	3	かつお角切り(粉付き)	40	52		調4	トマトケチャップ	0.8	1.04	あじの南蛮漬	7	あじ小口切りでん粉付	40	52
		菜種油	2	2.6			こいくちしょうゆ	0.3	0.39			菜種油	4	5.2
		しょうが	0.4	0.52	フルーツミックス		みかん缶(国産)	14	18.2			たまねぎ(周南産)	15	19.5
		砂糖	1.2	1.56			パイン缶	14	18.2			にんじん	5	6.5
		こいくちしょうゆ	2.4	3.12			黄桃缶	14	18.2			砂糖	2.2	2.86
		本みりん	0.3	0.39			ナタデココシロップ漬け	14	18.2			こいくちしょうゆ	2.2	2.86
		青のり	0.08	0.1		5	カクテルゼリー	14	18.2			穀物酢	3.5	4.55
栞餅	4	栞餅	40	40	小魚アーモンド	6	小魚アーモンド	6	6			一味唐辛子	0.01	0.01
												味付けのり	8	1.25

5月11日 (月曜日) イタリアの料理				5月12日 (火曜日)				5月13日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
・小チーズパン	9	・パン45g 角切りチーズ パン加工賃 混入2類	45	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	・横割り丸パン		・パン45g	0	0
		・パン65g	0	65			強化米	0.21	0			・パン55g	0	0
	9	角切りチーズ パン加工賃 混入2類	0	13			おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0
		・パン加工賃 混入2類	0	1			精白米 1等級	0	90			パン加工賃 縦横スライス	1	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		強化米	0	0.27			パン加工賃 丸パン	1	0
ミートスパゲッティ		ハーフスパゲッティ	30	39	じゃがいものみそ汁	キ	強化豆腐	20	26	牛乳		・パン85g	0	85
		食塩(缶で塩、水に対して0.5%)	0.01	0.01		ク	冷凍油揚げ(短冊)	5	6.5		コ	パン加工賃 縦横スライス	0	1
		サラダ油	0.5	0.65			じゃがいも	30	39			パン加工賃 丸パン	0	1
		豚肉ももミンチ	25	32.5			にんじん	10	13			・パン加工賃 丸パン	0	1
		にんじん	12	15.6			えのきたけ	5	6.5			・パン加工賃 丸パン	0	1
		たまねぎ	40	52			たまねぎ	30	39			・パン加工賃 丸パン	0	1
		冷グリーンピース	4	5.2			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6.5			・パン加工賃 丸パン	0	1
		トマト水煮ダイス缶	5	6.5			煮干し(だし用)	2	2.6			・パン加工賃 丸パン	0	1
	調4	トマトケチャップ	7.5	9.75			麦みそ	10	13			・パン加工賃 丸パン	0	1
		レンズ豆(ドライパック)	4	5.2	鯖の塩焼き		冷凍さば切身50g2%振り塩	50	0			・パン加工賃 丸パン	0	1
		エリンギ	5	6.5			冷凍さば切身60g2%振り塩	0	60		調10	ポターージュエースコーン	11	14.3
	調21	デミグラスソース(缶)	6	7.8	野菜のしそひじき和え		名水もやし	12	15.6			コンソメゴールド	0.1	0.13
	調10	コンソメゴールド	0.8	1.04			キャベツ	20	26			調理用牛乳(県産)	30	39
		食塩	0.25	0.33			きゅうり	8	10.4			こしょう	0.02	0.03
		こしょう	0.02	0.03			にんじん	8	10.4			食塩	0.05	0.07
	調1	ウスターソース	0.5	0.65			しそひじき	3	3.9		11	ハンバーグ(鶏肉&豚肉)	60	0
		サラダ油	0.5	0.65			こいくちしょうゆ	1	1.3		11	ハンバーグ(鶏肉&豚肉)	0	80
海藻サラダ	セ	まぐろ油漬フレーク	8	10.4		フ	砂糖	0.5	0.65		調4	トマトケチャップ	10	13
	タ	海藻サラダ	1	1.3								砂糖	1	1.3
		キャベツ	35	45.5							調1	ウスターソース	2	2.6
		きゅうり	5	6.5								ごぼうのサラダ	18	23.4
		にんじん	5	6.5								キャベツ	15	19.5
		こいくちしょうゆ	1	1.3								まぐろ油漬フレーク	7	9.1
		純正 ごま油	0.5	0.65								にんじん	7	9.1
		砂糖	0.5	0.65								白いりごま	0.8	1.04
		穀物酢	1.5	1.95							調5	ノンエッグハーフ&Mマヨネーズ	6	7.8
		食塩	0.1	0.13								砂糖	0.08	0.1
		こしょう	0.01	0.01								こしょう	0.01	0.01
豆乳パンナコッタ(いちご)	10	豆乳パンナコッタ	40	40								穀物酢	0.2	0.26
												こいくちしょうゆ	0.4	0.52

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 5月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

5月14日 (木曜日)				5月15日 (金曜日)				5月18日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	縦割りパン		・パン45g	0	0
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			・パン55g	0	0
		おお麦(押し麦)	7	0			おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90			パン加工賃 縦横スライス	1	0
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			・パン85g	0	85
		おお麦(押し麦)	0	9			おお麦(押し麦)	0	9			パン加工賃 縦横スライス	0	1
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
生揚げの中華煮		冷凍厚揚げ	40	52	ふわふわ丼		手羽ミンチ	25	32.5	ミートボールのクリーム煮	二	安心素材ミートボール	28	36.4
		豚肉ももスライス	15	19.5			鶏卵 L	35	45.5			たまねぎ	30	39
		にんじん	15	19.5		イ	かまぼこ	12	15.6			はくさい	30	39
		たまねぎ	20	26			たまねぎ	50	65			にんじん	15	19.5
		キャベツ	30	39			干しいたけスライス(国産)	0.3	0.39			じゃがいも	45	58.5
		れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	8	10.4			にんじん	20	26			ぶなしめじ	8	10.4
		冷カットチンゲンサイ	10	13			糸こんにゃく	10	13			冷カット小松菜	8	10.4
		干しいたけスライス(国産)	0.5	0.65		13	おから麩	3	3.9			*冷ホールコーン	8	10.4
		白ねぎ	5	6.5			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6.5			調理用牛乳(県産)	30	39
		しょうが	0.3	0.39			サラダ油	0.3	0.39	調8		ベシヤメルソースCa・Fe	9	11.7
		にんにく	0.2	0.26			砂糖	1.2	1.56	調10		コンソメゴールド	0.75	0.98
	調3	オイスターソース	0.5	0.65			こいくちしょうゆ	4.5	5.85			食塩	0.2	0.26
		純正 ごま油	0.3	0.39			食塩	0.04	0.05			こしょう	0.02	0.03
	調11	中華スープ	0.7	0.91			本みりん	0.6	0.78	チリコンカン		豚肉ももミンチ	15	19.5
		砂糖	1	1.3			酒	0.6	0.78			大豆ミート そぼろ	3	3.9
		こいくちしょうゆ	3.5	4.55			出し昆布	0.5	0.65			水煮大豆(国産)	15	19.5
		酒	1	1.3		シ	混合削り節	1	1.3			たまねぎ	30	39
		でん粉	1.5	1.95			キャベツ	22	28.6			にんじん	5	6.5
ちくわの磯辺揚げ(小1、中2)	12	ちくわ磯辺揚げ	30	0	ほうれん草のごまあえ		冷カットほうれん草	15	19.5			にんにく	0.3	0.39
		菜種油	3	0			にんじん	10	13			パセリ	0.3	0.39
	12	ちくわ磯辺揚げ	0	60			砂糖	1	1.3			トマトピューレ	1.5	1.95
		菜種油	0	6			こいくちしょうゆ	2	2.6		調4	トマトケチャップ	6	7.8
オレンジ		オレンジ(72玉)	36	36			白すりごま	1	1.3		調4	トマトケチャップ	0	0
							白すりごま	2	2.6		調1	ウスターソース	0.5	0.65
							黒糖ビーンズ	8	8		調18	チリパウダー	0.4	0.52
												砂糖	0.2	0.26
												赤ワイン	0.1	0.13
												食塩	0.05	0.07

5月19日 (火曜日)				5月20日 (水曜日)				「ぶちうま山口」の日 5月21日 (木曜日) 山口県の料理						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	・パン		・パン45g	0	0	わかめ麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			・パン55g	0	0			強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0			おお麦(押し麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			・パン85g	0	85			炊き込みわかめ	1.73	0
		強化米	0	0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			精白米 1等級	0	90
		おお麦(押し麦)	0	9	豚肉もも角切り		豚肉もも角切り	25	32.5			強化米	0	0.27
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	水煮大豆(国産)		水煮大豆(国産)	20	26	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
わかめスープ	ケ	チキンハム短冊	7	9.1	じゃがいも		じゃがいも	55	71.5	けんちょう	エ	木綿豆腐(県産)	70	91
	キ	強化豆腐	30	39	にんじん		にんじん	15	19.5		ク	冷凍油揚げ(短冊)	5	6.5
		たまねぎ	30	39	たまねぎ		たまねぎ	40	52			冷さといも	30	39
		にんじん	10	13	マッシュルーム スライス(缶)		マッシュルーム スライス(缶)	10	13			だいこん(県産)	50	65
		えのきたけ	5	6.5	冷グリーンピース(国産)	調4	冷グリーンピース(国産)	5	6.5			冷凍山口県産にんじん(イチヨウ)	15	19.5
		カットわかめ	0.6	0.78	トマトケチャップ	調4	トマトケチャップ	12	15.6			切りこんにゃく	10	13
		冷カットチンゲンサイ	6	7.8	トマトケチャップ	調4	トマトケチャップ	0	0			干しいたけスライス(国産)	0.5	0.65
	調11	中華スープ	1	1.3	デミグラスソース(缶)	調21	デミグラスソース(缶)	2	2.6			しょうが	4	5.2
		食塩	0.1	0.13	ウスターソース	調1	ウスターソース	0.6	0.78			サラダ油	0.5	0.65
		こいくちしょうゆ	1	1.3	赤ワイン		赤ワイン	1	1.3			砂糖	1.8	2.34
		うすくちしょうゆ	1.5	1.95	砂糖		砂糖	0.1	0.13			こいくちしょうゆ	6	7.8
		白すりごま	1	1.3	コンソメゴールド	調10	コンソメゴールド	0.3	0.39			純だし	0.3	0.39
		純正 ごま油	1	1.3	こしょう		こしょう	0.05	0.07		調9	本みりん	1	1.3
		こしょう	0.03	0.04	コーンキャベツ	コ	カットベーコン	3	3.9	チキンチキンれんこん	ネ	鶏肉(県産・角切り粉付)	40	52
甘辛肉そぼろ丼の具		豚肉ももミンチ	15	19.5	キャベツ		キャベツ	40	52			れんこん(スライス)(県産・7ミリ)	25	32.5
		手羽ミンチ	10	13	*冷ホールコーン		*冷ホールコーン	10	13			菜種油	6.5	8.45
		たまねぎ	28	36.4	サラダ油		サラダ油	0.2	0.26			冷凍 むき枝豆(国産)	4	5.2
		にんじん	10	13	コンソメゴールド	調10	コンソメゴールド	0.2	0.26			砂糖	1.5	1.95
		にら	5	6.5	食塩		食塩	0.05	0.07			本みりん	2	2.6
		名水もやし	12	15.6	こしょう		こしょう	0.02	0.03			酒	1	1.3
		しょうが	0.3	0.39	りんごジャム	16	りんごジャム	15	15			こいくちしょうゆ	3.5	4.55
		にんにく	0.3	0.39										
		すりおろしりんご	2	2.6										
		純正 ごま油	0.7	0.91										
		砂糖	1	1.3										
		こいくちしょうゆ	4.3	5.59										
		本みりん	0.2	0.26										
		酒	0.2	0.26										
		食塩	0.1	0.13										
	調16	コチジャン	0.25	0.33										
		白すりごま	1	1.3										
(中)ヨーグルト	15	元気ヨーグルト	0	70										

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 6月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

6月9日 (火曜日)				★スペイン料理★ 6月10日 (水曜日)				6月11日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級 強化米 押し麦 精白米 1等級 強化米 押し麦	70 0.21 7 0 0 0	0 0 0 90 0.27 0	黒糖パン		コッパン 60g 黒糖(パン混入用) パン加工 混入2類 コッパン 85g 黒糖(パン混入用) パン加工 混入2類	60 12 1 0 85 17 1	0 0 0 0 0 0	麦ごはん		精白米 1等級 強化米 押し麦 精白米 1等級 強化米 押し麦	70 0.21 7 0 0 0	0 0 0 90 0.27 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ハッシュドポーク		豚肉ももスライス じゃがいも にんじん たまねぎ 水煮マッシュルーム スライス 冷グリーンピース サラダ油 ハヤシレーク コンソメゴールド トマトケチャップ 3Kg 砂糖 ウスターソース こしょう(100%)	20 50 15 40 5 5 0.5 11 0.4 5 0.45 5 0.03	26 65 19.5 52 6.5 6.5 0.65 14.3 0.52 6.5 0.59 6.5 0.04	ソバ・チ・アホ(200ml)スペイン	コ ナ ツ	カットベーコン 鶏卵 L パン粉 たまねぎ にんじん 冷カットほうれん草 にんにく チキンスープ オリーブ油 コンソメゴールド うすくちしょうゆ 食塩 こしょう(100%)	10 20 1.7 35 10 10 0.2 10 0.3 1 0.8 0.3 0.02	13 26 2.21 45.5 13 13 0.26 13 0.39 1.3 1.04 0.39 0.03	カレー豆腐	キ	強化豆腐 豚肉ももミンチ たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 干しいたけスライス(国産) しょうが にんにく サラダ油 こくまるカレーフレーク'ロ'レント' 特製カレーパウダー 砂糖 こいくちしょうゆ 中華スープ 清酒	115 20 50 15 3 0.2 0.3 0.3 0.5 4.4 0.05 1 4 0.5 0.3	149.5 26 65 19.5 3.9 0.26 0.39 0.39 0.65 5.72 0.07 1.3 5.2 0.65 0.39
フルーツミックス(桃マスクット)		みかん(缶) パイ(缶) 黄桃(缶) 国産シャインマスカット 国産白桃Ca	15 20 20 15 15	19.5 26 26 19.5 19.5	パタタスアリオリ		じゃがいも パセリ にんにく 卵(殻付き)M1kg オリーブ油 食塩 こしょう(100%)	60 0.24 0.15 6 0.23 0.3 0.01	78 0.31 0.2 7.8 0.3 0.39 0.01	ネーブルオレンジ		オレンジ(72玉)	40	40

6月12日 (金曜日)				★地場産給食週間★ 6月15日 (月曜日)				6月16日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級 強化米 押し麦 精白米 1等級 強化米 押し麦	70 0.21 7 0 0 0	0 0 0 90 0.27 0	小麦パン		小麦粉45g 小麦粉65g	45 0	0 65	麦ごはん		精白米 1等級 強化米 押し麦 精白米 1等級 強化米 押し麦	70 0.21 7 0 0 0	0 0 0 90 0.27 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
つみれ汁	キ	やわらか彩り野菜つみれ 強化豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 出し昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩	40 30 15 10 10 5 1 1.5 1 2.5 0.25	52 39 19.5 13 13 6.5 1.3 1.95 1.3 2.6 0.33	ペペロンチーノ		ハーフスパゲッティ 食塩(ゆで塩) オリーブ油 カットベーコン たまねぎ(周南産) にんじん(千切り・県産) エリンギ 冷カット小松菜(県産) にんにく オリーブ油 コンソメゴールド 食塩 白ワイン こいくちしょうゆ	30 0.01 0.5 10 45 15 8 12 0.6 0.5 1.1 0.25 0.5 1.7	0 0.01 0.65 13 58.5 19.5 10.4 15.6 0.78 0.65 1.43 0.33 0.65 2.21	みそ汁	10 ク	冷凍豆腐(県産大豆) 冷凍油揚げ(短冊) じゃがいも(周南産) たまねぎ(周南産) にんじん(いちよう・県産) 青ねぎ(県産) 煮干し(だし用) 麦みそ	30 5 30 20 10 5 2.5 11.43	39 6.5 39 26 13 6.5 3.25 11.43
とんひじき	13	芽ひじき 豚肉ももミンチ にんにく しょうが にんじん 干しいたけスライス(国産) 青ねぎ 白すりごま 白すりごま 純正ごま油 純だし粉末 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 オイスターソース	2 6 0.3 0.3 7 0.3 5 0.8 0.8 0.4 0.1 1.5 0.8 0.5 2	2.6 7.8 0.39 0.39 9.1 0.39 6.5 1.04 1.04 0.52 0.13 1.95 1.04 0.65 2.6	県産ポークウインナー		ホーク荒挽ウインナー20g(県産) ホーク荒挽ウインナー30g(県産) ゆず吉サラダ ほうれん草(周南産) はくさい(県産) ぶなしめじ 長門ゆず吉完熟果汁1L 穀物酢 うすくちしょうゆ 砂糖 食塩	20 0 10 40 5 1.3 0.5 0.6 0.8 0.15	0 30 13 52 6.5 1.69 0.65 0.78 1.04 0.2	鶏となすのみぞれ煮	ネ	鶏肉(角切り粉付) 菜種油 なす(周南産) だいこん(おろし) 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 穀物酢 ぶらうまやまぐち納豆20g	30 5 20 10 0.9 3.2 1.5 2.8 20	39 6.5 26 13 1.17 4.16 1.95 3.64 20
ヨーグルト		元氣ヨーグルト70g(ヤクルト)	70	70										

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 6月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

6月17日 (水曜日)				6月18日 (木曜日)				6月19日 (金曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校	
パン		パン55g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	
		パン65g	65	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0	
		パン65g	0	0			押し麦	7	0			押し麦	7	0	
		パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	
大豆のクリーム煮		大豆水煮(県産)	10	13	大根のそぼろ煮		鶏肉ももミンチ(県産)	15	19.5	かき玉汁	10	鶏卵 L	25	32.5	
		鶏肉もも角切り(県産)	20	26			だいこん(県産)	70	91			冷凍豆腐(県産大豆)	40	52	
		じゃがいも(周南産)	40	52			じゃがいも(周南産)	40	52			たまねぎ(周南産)	20	26	
		たまねぎ(周南産)	30	39			にんじん(いちよう・県産)	15	19.5			にんじん(千切り・県産)	5	6.5	
		にんじん(いちよう・県産)	10	13			冷カットさやいんげん(国産)	10	13			えのきたけ	6	7.8	
		カットはなっこりー	10	13			干しいたけスライス(県産)	0.5	0.65			ほうれんそう(周南産)	5	6.5	
		調理用牛乳(県産)	40	52			調9 純だし粉末	0.4	0.52			こいくちしょうゆ	1.7	2.21	
		調7 クリームシチュー	8	10.4			こいくちしょうゆ	5	6.5			うすくちしょうゆ	2.5	3.25	
		調10 コンソメゴールド	0.2	0.26			砂糖	1.5	1.95			食塩	0.15	0.2	
		サラダ油	0.3	0.39			清酒	1	1.3			でん粉	1	1.3	
こしょう(100%)	0.02	0.03	でん粉	1	1.3	シ 混合削り節	2	2.6							
豚肉のケチャップ炒め		豚肉ももスライス(県産)	20	26	県産スクール後売(小1・中2)		18gスクールしゅうまい(県産豚)	18	0	あじの南蛮漬け	21	あじの小口切りでん粉付(県産)	40	52	
		食塩	0.1	0.13			18gスクールしゅうまい(県産豚)	0	36			菜種油	4	5.2	
		こしょう(100%)	0.02	0.03			しそひじき和え	もやし(県産)	15			19.5	にんじん(千切り・県産)	5	6.5
		赤ワイン	0.7	0.91			キャベツ(県産)	17	22.1			たまねぎ(周南産)	20	26	
		サラダ油	0.5	0.65			きゅうり(県産)	8	10.4			青ピーマン	5	6.5	
		たまねぎ(周南産)	25	32.5			にんじん(千切り・県産)	8	10.4			砂糖	2.5	3.25	
		エリンギ	8	10.4			フ しそひじき	5	6.5			こいくちしょうゆ	2.5	3.25	
		にんじん(千切り・県産)	12	15.6			こいくちしょうゆ	1	1.3			穀物酢	3.8	4.94	
		冷カットさやいんげん(県産)	6	7.8			砂糖	0.5	0.65			食塩	0.01	0.01	
		調4 トマトケチャップ 3Kg	7	9.1								みかんゼリー-Fe	40gみかんゼリー-Fe(県産)	40	40
砂糖	0.3	0.39													
調1 ウスターソース	0.3	0.39													
でん粉	0.5	0.65													

6月22日 (月曜日)				6月23日 (火曜日)				6月24日 (水曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校	
パン		パン55g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	小パン		パン45g	45	0	
		パン65g	65	0			強化米	0.21	0			パン65g	0	65	
		パン65g	0	0			押し麦	7	0			牛乳	206	206	
		パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90			なすとひき肉のスパゲッティ	27	35.1	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	ハーフスパゲッティ		食塩(ゆで塩)	0	0	
じゃがいものポタージュ		鶏肉ももスライス	8	10.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	なすとひき肉のスパゲッティ		オリーブ油	0.5	0.65	
		冷とうもろこし	12	15.6			豚肉ももミンチ	25	32.5			豚肉ももミンチ	25	32.5	
		じゃがいも	50	65			豚肉ももスライス	20	26			なす(周南産)	25	32.5	
		たまねぎ	35	45.5			じゃがいも	80	104			たまねぎ	35	45.5	
		にんじん	8	10.4			たまねぎ	40	52			にんじん	10	13	
		パセリ(県産)	0.5	0.65			にんじん	15	19.5			にんにく	0.2	0.26	
		ビーンズピューレー(白いんげん豆)	5	6.5			糸こんにゃく	20	26			青ピーマン	5	6.5	
		調8 ポタージュエースコン	12	15.6			冷カットさやいんげん(国産)	5	6.5			オリーブ油	0.5	0.65	
		調10 コンソメゴールド	0.5	0.65			サラダ油	0.3	0.39			調4 トマトケチャップ 3Kg	18	23.4	
		調理用牛乳	30	39			砂糖	2	2.6			調2 トマトソース1号缶	7	9.1	
生クリーム	3	3.9	清酒	1	1.3	調10 コンソメゴールド	0.5	0.65							
こしょう(100%)	0.01	0.01	こいくちしょうゆ	7	9.1	調1 ウスターソース	1	1.3							
サーモンフライ		サーモンフライ50g	50	50	スタミナ納豆		鶏肉ももミンチ	15	19.5	★コールスローサラダ	ケ	チキンハム短冊	7	9.1	
		菜種油	5	5			挽きわり納豆	20	26			キャベツ	26	33.8	
		レモン風味サラダ	キャベツ	30			39	にんじん	8			10.4	にんじん	7	9.1
		きゅうり	10	13			青ねぎ	5	6.5			冷とうもろこし	8	10.4	
にんじん	8	10.4	しょうが	0.3	0.39	にんにく	0.2	0.26	ノンエッグハーフ&M1kg	7	9.1				
サラダ油	2	2.6	純正 ごま油	0.3	0.39	穀物酢	0.5	0.65	砂糖	0.5	0.65				
レモン 果汁	1	1.3	赤みそ	1	1.3	食塩	0.04	0.05	こしょう(100%)	0.01	0.01				
砂糖	0.8	1.04	調12 トウバンジャン130gユウキ	0.1	0.13	清酒	1	1.3	テ チーズ 宝幸丸714gFe+Ca強化	0	14				
食塩	0.3	0.39	こいくちしょうゆ	2	2.6	砂糖	0.4	0.52							
			すりおろしりんごゼリー	30gミニデザート(すりおろしりんご)	30	39	清酒	1	1.3						

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 6月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立栗屋学校給食センター

★タイ料理★ 6月25日 (木曜日)				6月26日 (金曜日)				6月29日 (月曜日)								
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	縦割りパン		パン55g	0	0		
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			パン65g	65	0		
		押し麦	7	0			押し麦	7	0			パン加工賃 縦横スライス	1	0		
		精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90			パン65g	0	0		
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			パン85g	0	85		
押し麦	0	9	押し麦	0	9	パン加工賃 縦横スライス 85g以上	0	1								
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		
クイツィオスープ		クイツィオ	7	9.1	生揚げとわかめのすまし汁	オ	冷凍生揚げ	30	39	キャロットスープ		鶏肉手羽スライス	15	19.5		
		豚肉ももスライス	10	13			冷凍油揚げ(短冊)	5	6.5			冷裏ごしにんじん	25	32.5		
		冷カットチンゲンサイ(国産)	10	13			にんじん	8	10.4			じゃがいも	40	52		
		たまねぎ	15	19.5			たまねぎ	30	39			たまねぎ	40	52		
		にんじん	10	13			えのきたけ	5	6.5			にんじん	10	13		
		名水もやし	15	19.5			青ねぎ	5	6.5			パセリ	0.5	0.65		
		中華スープ	1	1.3			カットわかめ	0.4	0.52			調理用牛乳	40	52		
		食塩	0.1	0.13			出し昆布	1	1.3			サラダ油	0.5	0.65		
		うすくちしょうゆ	2	2.6			混合削り節	2	2.6			ホタージュエースコン	11	14.3		
		こいくちしょうゆ	1	1.3			こいくちしょうゆ	1	1.3			コンソメゴールド	0.5	0.65		
こしょう(100%)	0.01	0.01	うすくちしょうゆ	2.4	3.12	こしょう(100%)	0.02	0.03								
ガパオライスの具		鶏肉ももミンチ	28	36.4	清酒		清酒	0.8	1.04	ツナのカレーソテー	セ	まぐろ油漬フレーク	15	19.5		
		にんにく	0.25	0.33			食塩	0.18	0.23			たまねぎ	25	32.5		
		にんじん	8	10.4			さばのみそ煮		さばの味噌煮50g			50	0	にんじん	8	10.4
		たまねぎ	20	26					さばの味噌煮70g			0	70	水煮大豆(ダイズ)	6	7.8
		彩り野菜ミックス	15	19.5					ごま和え			20	26	冷とうもろこし	6	7.8
		バジル(乾燥・100g)	0.02	0.03					冷カットほうれん草			10	13	ローストアーモンド 細切り	1	1.3
		オイスターソース	1.1	1.43					名水もやし			15	19.5	サラダ油	0.3	0.39
		本みりん	0.5	0.65					にんじん			5	6.5	特製カレーパウダー	0.3	0.39
		純正 ごま油	0.5	0.65					白すりごま			1.5	1.95	給食用カレーフレーク	0.5	0.65
		こいくちしょうゆ	0.85	1.11					白いりごま			0.5	0.65	コンソメゴールド	0.3	0.39
清酒	0.7	0.91	砂糖	1.3	1.69	トマトケチャップ 3Kg			2.7	3.51						
中華スープ	0.3	0.39	こいくちしょうゆ	2.2	2.86	ウスターソース			1.5	1.95						
砂糖	0.5	0.65				砂糖	0.4	0.52								
食塩	0.12	0.16				ゴールドキウイフルーツ			ゴールドキウイ	40	40					
こしょう(100%)	0.02	0.03														
目玉焼き		目玉焼き(40g)	40	40												

6月30日 (火曜日)

献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70	0										
		強化米	0.21	0										
		押し麦	7	0										
		精白米 1等級	0	90										
		強化米	0	0.27										
押し麦	0	9												
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	なば汁	エ	木綿豆腐(県産)	30	39					
ぶなしめじ	10	13												
えのきたけ	10	13												
たまねぎ	25	32.5												
だいこん	15	19.5												
にんじん	7	9.1												
冷凍油揚げ(短冊)	4	5.2												
青ねぎ(周南産)	5	6.5												
煮干し(だし用)	2	2.6												
麦みそ	11	14.3												
野菜かき揚げ(小30g・中50g)		野菜かき揚げ30g	30	0	野菜かき揚げ(小30g・中50g)		野菜かき揚げ50g	0	50					
菜種油	3	0	菜種油	0			5							
夏野菜のおろしだれ		赤ピーマン	7	9.1	夏野菜のおろしだれ		赤ピーマン	7	9.1			黄ピーマン	7	9.1
		黄ピーマン	7	9.1			だいこん(おろし)	25	32.5					
		だいこん(おろし)	25	32.5			砂糖	1	1.3					
		砂糖	1	1.3			こいくちしょうゆ	3.4	4.42					
		こいくちしょうゆ	3.4	4.42			清酒	1.5	1.95					
		清酒	1.5	1.95			穀物酢	1	1.3					
		穀物酢	1	1.3			でん粉	0.4	0.52					
でん粉	0.4	0.52												

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 7月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

7月1日 (水曜日)				7月2日 (木曜日) 韓国の料理				7月3日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
・パン		・パン45g	45	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		・パン65g	0	65			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			おお麦(押し麦)	7	0			おお麦(押し麦)	7	0
トマスバゲッティ		ハーフスパゲッティ	30	39			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90
		豚肉ももスライス	20	26			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		ぶなしめじ	5	6.5			おお麦(押し麦)	0	9			おお麦(押し麦)	0	9
		たまねぎ	30	39	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
		にんじん	15	19.5	わかめスープ		手羽スライス	5	6.5	マーボー豆腐	キ	強化豆腐	110	143
		冷グリーンピース	5	6.5		キ	強化豆腐	30	39			豚肉ももミンチ	20	26
		トマト水煮ダイス缶	20	26			たまねぎ	30	39			にんじん	15	19.5
		オリーブ油	1	1.3			にんじん	10	13			たまねぎ	50	65
	調4	トマトケチャップ	12	15.6			エリンギ	7	9.1			白ねぎ	5	6.5
	調4	トマトケチャップ	0	0			カットわかめ	0.6	0.78			にんにく	0.2	0.26
	調2	トマトソース	1.5	1.95			冷カット小松菜	6	7.8			しょうが	0.2	0.26
	調1	ウスターソース	1.5	1.95	調11		中華スープ	0.8	1.04			干しいたけスライス(国産)	0.5	0.65
	調10	コンソメゴールド	0.3	0.39			食塩	0.05	0.07			食塩	0.04	0.05
		食塩(x)	0	0			こいくちしょうゆ	1	1.3			赤みそ	5.7	7.41
		こしょう	0.03	0.04			うすくちしょうゆ	1.6	2.08			砂糖	0.8	1.04
ツナサラダ	セ	まぐろ油漬フレーク	8	10.4			白いきりごま	0.7	0.91			こいくちしょうゆ	1.7	2.21
		きゅうり	11	14.3			純正ごま油	1	1.3	調3		オイスターソース	0.2	0.26
		キャベツ	20	26			こしょう	0.02	0.03	調11		中華スープ	0.9	1.17
		*冷ホールコーン	5	6.5	豚キムチ		豚肉ももスライス	30	39			純正ごま油	0.7	0.91
		にんじん	6	7.8		ス	白菜キムチ	15	19.5	調12		豆板醤	0.2	0.26
		穀物酢	1.5	1.95			名水もやし	10	13			でん粉	1.8	2.34
		砂糖	0.8	1.04			キャベツ	15	19.5	ハムと春雨のサラダ	ケ	チキンハム短冊	6	7.8
		こいくちしょうゆ	1.7	2.21			にんじん	10	13			カット緑豆春雨	4.5	5.85
		サラダ油	0.5	0.65			にら	3	3.9			キャベツ	13	16.9
		食塩	0.04	0.05			純正ごま油	0.5	0.65			きゅうり	8	10.4
マーシャルピンズ	1	マーシャルピンズ	10	0			砂糖	0.2	0.26			にんじん	5	6.5
	1	マーシャルピンズ	0	10			こいくちしょうゆ	0.2	0.26			砂糖	0.9	1.17
							酒	0.5	0.65			食塩	0.04	0.05
							黒糖ビーンズ	2	8			こいくちしょうゆ	1.9	2.47
												穀物酢	1.7	2.21
												純正ごま油	0.7	0.91
												白いきりごま	0.5	0.65
												白すりごま	0.5	0.65
												オレンジ	36	36

7月6日 (月曜日) アメリカの料理				7月7日 (火曜日) 七夕献立				7月8日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
・横割り丸パン		・パン45g	0	0	ゆかり麦ごはん		精白米 1等級	70	0	・縦割りパン		・パン45g	0	0
		・パン55g	0	0			強化米	0.21	0			・パン55g	0	0
		・パン65g	65	0			おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0
		パン加工賃 縦横スライス	1	0			ゆかり	1.62	0			パン加工賃 縦横スライス	1	0
		パン加工賃 丸パン	1	0			精白米 1等級	0	90			・パン85g	0	85
		・パン85g	0	85			強化米	0	0.27			パン加工賃 縦横スライス	0	1
		パン加工賃 縦横スライス	0	1			おお麦(押し麦)	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
		パン加工賃 丸パン	0	1			ゆかり	0	2.08	ABCスープ		アルファベットマカロニ	5	6.5
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		コ	カットベーコン	10	13
パンブキンスープ		裏ごしかぼちゃ(冷凍)	30	39	七夕汁		ビーフン	7	9.1			冷ホールコーン	10	13
		冷ダイスカぼちゃ	20	26			鶏肉ももスライス	5	6.5			じゃがいも	30	39
		カットベーコン	6	7.8		ク	冷凍油揚げ(短冊)	4	5.2			たまねぎ	30	39
		にんじん	10	13			にんじん	10	13			にんじん	10	13
		たまねぎ	30	39		5	星形なると	8	10.4			ぶなしめじ	5	6.5
		エリンギ	8	10.4			たまねぎ	30	39			パセリ	0.5	0.65
		パセリ	0.5	0.65			えのきたけ	8	10.4	調10		コンソメゴールド	1.5	1.95
	調8	ポタージュエースコン	12	15.6			葉ねぎ(青ねぎ)	7	9.1			うすくちしょうゆ	1	1.3
		調理用牛乳(県産)	40	52			出し昆布	1	1.3			食塩	0.2	0.26
		こしょう	0.04	0.05		シ	混合削り節	2	2.6			こしょう	0.02	0.03
ハンバーグのソースかけ	3	ハンバーグ(鶏肉&豚肉)	60	0			うすくちしょうゆ	2.1	2.73	チリコンカン		豚肉ももミンチ	15	19.5
	3	ハンバーグ(鶏肉&豚肉)	0	80			こいくちしょうゆ	1.4	1.82			大豆ミート そぼろ	3	3.9
	調4	トマトケチャップ	10	13			酒	0.7	0.91			水煮大豆(国産)	10	13
		砂糖	1	1.3			食塩	0.2	0.26			たまねぎ	35	45.5
	調1	ウスターソース	2	2.6	星型コロッケ	6	星型コロッケ	50	0			にんじん	10	13
フレンチサラダ		キャベツ	30	39			菜種油	5	0			トマトピューレ	1.5	1.95
		*冷ホールコーン	7	9.1		6	星型コロッケ	0	60	調4		トマトケチャップ	6.5	8.45
		冷カットほうれん草	7	9.1			菜種油	0	6	調4		トマトケチャップ	0	0
		にんじん	6	7.8	ごまあえ		冷カットほうれん草	15	19.5	調1		ウスターソース	0.5	0.65
	4	フレンチドレッシング	7	9.1			キャベツ	30	39		7	チリミックス	0.9	1.17
							にんじん	5	6.5			砂糖	0.2	0.26
							白すりごま	2	2.6			コンソメゴールド	0.2	0.26
							砂糖	1	1.3			赤ワイン	0.1	0.13
							こいくちしょうゆ	2	2.6			食塩(x)	0.05	0.07
										レモンゼリー	8	マイヤーレモンゼリー	40	40

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和8年度 7月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

7月9日 (木曜日) 山口県の料理				7月10日 (金曜日)				「ぶちうま山口」の日 7月13日 (月曜日)								
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
わかめ麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	黒糖パン		・パン45g	0	0		
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			・パン55g	0	0		
		おお麦(押し麦)	7	0			おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0		
	ハ	わかめご飯の素	1.73	0			精白米 1等級	0	90			黒糖(パン混入用)	13	0		
		精白米 1等級	0	90			強化米	0	0.27			パン加工賃 混入2類	1	0		
		強化米	0	0.27			おお麦(押し麦)	0	9			・パン85g	0	85		
		おお麦(押し麦)	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			黒糖(パン混入用)	0	17		
	ハ	わかめご飯の素	0	2.21	みそ汁		強化豆腐	40	52			パン加工賃 混入2類	0	1		
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	キク		冷凍油揚げ(短冊)	5	6.5	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		
けんちょう	エ	木綿豆腐(県産)	70	91	ウ		にんじん	10	13	周南スープ	11	カットベーコン(県産)	5	6.5		
	ク	冷凍油揚げ(短冊)	5	6.5			たまねぎ	20	26			なす(周南産)	10	13		
		切りこんにやく	10	13			名水もやし	20	26			たまねぎ(周南産)	25	32.5		
		冷さといも	30	39			カットわかめ	0.5	0.65			キャベツ(県産)	25	32.5		
		だいこん	55	71.5			葉ねぎ(青ねぎ)	4	5.2			冷にんじん千切り(県産)	5	6.5		
		にんじん	15	19.5			煮干し(だし用)	2	2.6			冷ダイスカぼちゃ	15	19.5		
		かつさやいんげん(国産)	3	3.9			麦みそ	10.5	13.65			冷むき枝豆(国産)	5	6.5		
		サラダ油	0.5	0.65	カレーツナじゃが		まぐろ水煮フレーク	15	19.5			セロリー	5	6.5		
		砂糖	2	2.6			平天	8	10.4			パセリ	0.5	0.65		
		こいくちしょうゆ	7	9.1			じゃがいも	40	52			冷凍トマト(県産)	10	13		
		本みりん	1	1.3			たまねぎ	25	32.5		ツ	チキンスープ	5	6.5		
		酒	1	1.3			にんじん	10	13		調10	コンソメゴールド	0.9	1.17		
		食塩	0.25	0.33			冷グリーンピース	3	3.9			うすくちしょうゆ	1.5	1.95		
あじの南蛮漬け	9	冷凍あじ三枚卸し小口切り鰯粉付	50	65			サラダ油	0.3	0.39			食塩	0.28	0.36		
		菜種油	5	6.5			コンソメゴールド	0.5	0.65			こしょう	0.02	0.03		
		たまねぎ	15	19.5	調10		特製カレーパウダー	0.2	0.26			鶏肉(県産・角切り粉付)	35	45.5		
		にんじん	5	6.5	調17		こいくちしょうゆ	1.5	1.95		ネ	菜種油	3.5	4.55		
		砂糖	2.8	3.64			納豆	20	20			たまねぎ	30	39		
		こいくちしょうゆ	2.8	3.64								赤ピーマン	4	5.2		
		穀物酢	4.4	5.72								干しいたけスライス(国産)	0.2	0.26		
		食塩(×)	0.1	0.13								青ピーマン	4	5.2		
		一味唐辛子	0.01	0.01								レモン 果汁 生	3	3.9		
												砂糖	1.5	1.95		
												こいくちしょうゆ	2	2.6		
												穀物酢	1	1.3		
												食塩	0.1	0.13		
												酒	0.3	0.39		
												みかんゼリー	12	温州みかんゼリー-Fe(県産)	40	40

7月14日 (火曜日)				7月15日 (水曜日)				7月16日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	・パン		・パン45g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		強化米	0.21	0			・パン55g	0	0			強化米	0.21	0
		おお麦(押し麦)	7	0			・パン65g	65	0			おお麦(押し麦)	7	0
		精白米 1等級	0	90			・パン85g	0	85			精白米 1等級	0	90
		強化米	0	0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			強化米	0	0.27
		おお麦(押し麦)	0	9	チキンピーンズ		鶏肉もも角切り	20	26			おお麦(押し麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			水煮大豆(国産)	20	26	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
中華丼		豚肉ももスライス	20	26			じゃがいも	55	71.5	夏野菜カレー		豚肉ももスライス	25	32.5
		冷凍ムラサキイカ短冊カノコ	15	19.5			にんじん	20	26			冷ダイスカぼちゃ	15	19.5
	オ	冷凍生揚げ	20	26			たまねぎ	55	71.5			じゃがいも	35	45.5
		(国産)うずら卵水煮缶	15	19.5			青ピーマン	5	6.5			にんじん	10	13
		にんじん	10	13			サラダ油	0.5	0.65			たまねぎ(周南産)	30	39
		たまねぎ	40	52	調4		トマトケチャップ	12	15.6			なす(周南産)	15	19.5
		キャベツ	30	39	調10		コンソメゴールド	0.9	1.17			トマト水煮ダイスカ	10	13
		しょうが	0.5	0.65			砂糖	0.2	0.26			冷グリーンピース	4	5.2
		たけのこ(缶)	10	13	調1		ウスターソース	0.4	0.52			にんにく	0.2	0.26
		スライスきくらげ	0.8	1.04			こしょう	0.02	0.03			しょうが	0.5	0.65
		冷カットテンゲンサイ	10	13	海藻サラダ	セ	まぐろ油漬フレーク	8	10.4			サラダ油	0.3	0.39
		純正 ごま油	0.3	0.39		タ	海藻サラダ	1	1.3			特製カレーパウダー	0.05	0.07
		酒	1	1.3			キャベツ	35	45.5			給食用カレーフレーク	12	15.6
		こいくちしょうゆ	3	3.9			きゅうり	5	6.5			コンソメゴールド	0.2	0.26
	調11	中華スープ	0.8	1.04			にんじん	5	6.5			トマトケチャップ	0.5	0.65
		砂糖	1	1.3			こいくちしょうゆ	1	1.3			ウスターソース	0.5	0.65
		食塩(×)	0.1	0.13			純正 ごま油	0.5	0.65			夏フルーツポンチ	20	26
		こしょう	0.02	0.03			砂糖	0.5	0.65			みかん缶	20	26
		でん粉	2	2.6			穀物酢	1.5	1.95			バイン缶	20	26
ビーフいため		ビーフン	8	10.4			食塩	0.1	0.13			サイダーゼリー(ダイスカット)	20	26
		まぐろ水煮フレーク	15	19.5			こしょう	0.01	0.01			はちみつレモンゼリー(ダイスカット)	20	26
		たまねぎ	10	13	ソフトチーズ	13	ソフトチーズ	10	0			小魚アーモンド	16	6
		にんじん	5	6.5		13	ソフトチーズ	0	15					
		キャベツ	15	19.5										
		名水もやし	8	10.4										
	調10	コンソメゴールド	0.2	0.26										
		こいくちしょうゆ	0.8	1.04										
		サラダ油	0.2	0.26										
		こしょう	0.03	0.04										
		食塩	0.1	0.13										
冷凍パイ		冷凍パイ	40	40										

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。



令和8年1月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		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	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
8 (木)	麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス・小魚	ぎゅうにく かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・にんにく・しめじ マッシュルーム・グリーンピース・トマト	こめ・おび じゃがいも・あぶら・さとう	まめせい ひん	669 21.9	795 24.6	
9 (金)	麦ごはん さばの塩焼き・塩昆布あえ 豚汁	さば・しおこんぶ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・だいこん・はくさい・ごぼう しょうが・おび	こめ・おび・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	きのこるい	642 26.1	769 30.6	
13 (火)	麦ごはん 照り焼きハンバーグ・ごまあえ のっぺい汁	ハンバーグ とりにく・あぶらあげ	しょうが・にんにく・ほうれんそう キャベツ・にんじん にんじん・れんこん・ほししいたけ おび	こめ・おび・でんぶん・さとう ごまあぶら・ごま	さかな	653 24.6	794 29.1	
14 (水)	きなこ揚げパン ポトフ ツナサラダ・(中)チーズ	きなこ ベーコン・ぶたにく まぐるあぶらづけ (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・かぶ・はくさい ブロッコリー きゅうり・キャベツ・とうもろこし にんじん	パン(こめごこ・こめこ) さとう・あぶら・じゃがいも さとう・あぶら	かいそう	592 24.1	794 32.3	
15 (木)	麦ごはん ＜正月献立＞ 鱈の照り焼き・紅白なます しらたま煮 白玉雑煮	さわら とりにく	だいこん・にんじん・ゆずぎち かぶ・にんじん・はくさい・ほうれんそう	こめ・おび・ごま・さとう さといも・しらたまだんご	くだもの	604 23.5	723 27.4	
16 (金)	麦ごはん 親子どんぶり おかかあえ・(中)黒糖ビーンズ	とりにく・たまご・ちくわ かつおぶし・しらすほし (中)だいず	にんじん・たまねぎ・おび キャベツ・にんじん・ほうれんそう	こめ・おび・さとう さとう (中)くろざとう	しゅじつ 種実(ごま・アー モンドなど)	600 25.2	745 31.4	
＜地場産給食週間・19日～23日＞								
19 (月)	パン ミートボールと野菜のクリーム煮 ゆず吉サラダ・ぼんかんジャム	チキンボール ぶたにく しらすほし	たまねぎ・はくさい・にんじん ごまつな キャベツ・ほうれんそう・にんじん もやし・ゆずぎち	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも さとう・オリーブあぶら ぼんかんジャム	まめせい ひん	714 28.1	850 33.4	
20 (火)	麦ごはん 県産チキンカツ・ひじきの煮物 県産みそ汁 <かぶっと食べよう山口の日>	チキンカツ ぶたにく・ひじき・だいず ゆずあげ・みそ	にんじん にんじん・はくさい・だいこん・おび	こめ・おび・こんにやく・ごま さとう・あぶら さつまいも	やさい	658 21.7	788 25.1	
21 (水)	パン ポークチャップ ふゆやさい 冬野菜のスープ・小野茶ムース	ぶたにく とりにく	たまねぎ・しめじ はくさい・にんじん・ごまつな だいこん	パン(こめごこ・こめこ) さとう・あぶら じゃがいも おのちゃんムース	さかな	665 28.0	801 33.1	
22 (木)	麦ごはん ポークカレー れんこんのごまサラダ	ぶたにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが れんこん・ほうれんそう・もやし にんじん	こめ・おび・じゃがいも あぶら ごま・さとう・あぶら	くだもの	647 20.5	771 23.5	
23 (金)	麦ごはん ＜山口県の料理＞ けんちょう ゆずチキンれんこん・ぼんかん	とうふ・あぶらあげ とりにく	だいこん・にんじん・ほししいたけ れんこん・ゆずぎち ぼんかん	こめ・おび・さといも こんにやく・さとう・あぶら あぶら・さとう・でんぶん	しゅじつ 種実(ごま・アー モンドなど)	727 27.4	859 31.7	
＜全国学校給食週間・24日～30日＞								
26 (月)	パン ＜オランダの料理＞ 白身魚のオーロラソースがらめ エルテンスープ・りんごジャム	たら ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・グリーンピース えだまめ・たまねぎ・にんじん セロリ	パン(こめごこ・こめこ)・でんぶん さとう・あぶら・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも りんごジャム	かいそう	726 33.2	866 39.4	
27 (火)	わかめ麦ごはん ＜山口県の料理＞ 鯨の竜田揚げ おおひら 大平・みかん	わかめ・くじら とりにく・なまあげ こおりどうふ	にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん・ほししいたけ・みかん	こめ・おび でんぶん・あぶら さといも・こんにやく・さとう あぶら	にゆうせい ひん	717 31.1	847 36.2	
28 (水)	しょうパン スパゲッティナポリタン 海藻サラダ・パテチョコ	ベーコン まぐるあぶらづけ かいそう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめごこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう チョコクリーム	くだもの	638 22.4	781 26.7	
29 (木)	麦ごはん ＜昔の給食＞ 鮭の塩焼き キャベツとたくあんのごま炒め・大根のみそ汁	さけ とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	キャベツ・ごまつな・だいこんづけ だいこん・にんじん・たまねぎ・おび	こめ・おび ごま・ごまあぶら	いも	568 25.2	713 28.2	
30 (金)	麦ごはん 豚キムチ・ひじきふりかけ 春雨スープ・(中)オレンジ	ぶたにく ひじきふりかけ チキンハム	はくさいキムチ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にら にんじん・たまねぎ・もやし・おびのこ ほししいたけ・おび・(中)オレンジ	こめ・おび ごまあぶら はるさめ	さかな	589 22.7	713 25.9	

※ リクエスト献立は太字になっています。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



学校給食の移り変わりをしてみよう!

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食</p>	<p>戦後(昭和20～30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>
---	---	---

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「パン」は「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。
※学校給食費(1月)の納付期限は、2月2日(月)です。
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。
※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。



令和8年2月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

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 kcal たんぱく質
2 (月)	パン	ポテトグラタン・かいそう ABCスープ	ポテトグラタン・かいそう ベーコン・ひよこめ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・はくさい・しめじ にんじん・パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ) ごまあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも	くだもの	613 22.8	727 26.4
3 (火)	わかめごはん	＜節分献立＞くじらのケチャップがらめ・節分豆 根っこ野菜のキムチ汁・ぼんかん	わかめ・くじら・だいず ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・はくさいキムチ・ぼんかん	ごめ あぶら・さとう・ごま さといも・さつまいも こんにやく	やさい	709 27.3	822 31.1
4 (水)	小パン	きのこのペペロンチーノ かぶのサラダ・ココアパバロア	ベーコン まぐろあぶらづけ ココアパバロア	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・エリンギ しめじ・こまつな・にんにく かぶ・キャベツ にんじん・はなっこりー	パン(ごまごこ・ごめこ) スバゲツチ・オリーブあぶら マヨネーズ・さとう	たまご	652 22.7	786 27.1
5 (木)	麦ごはん	ぶりの甘辛揚げ煮・牛肉とじゃがいものきんぴら えび団子汁	ぶりのあまからあげに ぎゅうにく えびだんご	にんじん・ごぼう たまねぎ・だいこん・にんじん えのきたけ・こまつな・ほししいたけ	ごめ・むぎ・ごまあぶら・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう	にゅうせいひん	634 23.3	733 25.6
6 (金)	減量麦ごはん	みそラーメン エビチリ	ぶたにく・みそ えびフリッター	ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・にんじん にら・だいず・もやし・にんにく・しょうが ねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	ごめ・むぎ・ちゃんぽんめん あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう	いも類	656 23.9	777 27.0
9 (月)	たて割りパン	さつまいもとほうれん草のクリーム煮 ツナドッグ	とりにく・ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	はくさい・たまねぎ にんじん・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・ピーマン	パン(ごまごこ・ごめこ) さつまいも オリーブあぶら	くだもの	678 25.9	816 30.8
10 (火)	麦ごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ・(中)アーモンド	とりにく わかめ・なまあげ ちくわ	にんにく たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ	ごめ・むぎ・でんぶん さとう・あぶら ごまあぶら (中)アーモンド	きのこ類	614 25.7	792 31.6
12 (木)	麦ごはん	＜かぼつ！と食べよう山の日＞ とりたまひじき丼の具 だいこん 大根のどろどろ煮	とりにく・たまご・ひじき とうふ・ぶたにく	にんじん・ねぎ・しょうが だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう さといも・あぶら さとう・でんぶん	にゅうせいひん	610 23.7	728 27.5
13 (金)	麦ごはん	千キンカレー ハート型ハンバーグ・ハートのフルーツポンチ	とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース みかん・パイナップル もも	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら リンゴゼリー あん・にんどうふゼリー	さかな	737 22.3	900 26.9
16 (月)	パン	あじのアングレーズ ポトフ	あじ ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・にんにく	パン(ごまごこ・ごめこ)・あぶら でんぶん・さとう・パンこ じゃがいも	かいそう	695 31.3	834 37.0
17 (火)	麦ごはん	マーボー大根 しゅうまい(小)2こ(中)3こ・炒めビーフン	ぶたにく・とうふ・みそ しゅうまい・ひらてん	だいこん・にんじん・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく・しょうが・ほししいたけ たまねぎ・にんじん キャベツ	ごめ・むぎ・さとう でんぶん・ごまあぶら ビーフン・あぶら	たまご	675 26.7	824 31.8
18 (水)	パン	魚のマヨネーズ焼き 肉団子のスープ・いちごゼリー	あかうお ミートボール・とうふ	たまねぎ・パセリ キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	パン(ごまごこ・ごめこ) ノンエッグマヨネーズ いちごゼリー	しゅうじつ 種実(ごま アーモンドなど)	689 31.3	798 35.2
19 (木)	麦ごはん	鮭の塩焼き・しそひじき和え 豚汁	さけ・しそひじき ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・だいこん しょうが・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう さつまいも・こんにやく	かいそう	621 27.2	741 31.8
20 (金)	減量麦ごはん	肉うどん 千キンチキンごぼう・いとこ煮	ぎゅうにく・あぶらあげ かまぼこ とりにく・あずき	たまねぎ・にんじん・ねぎ ごぼう	ごめ・むぎ・うどん・さとう でんぶん・あぶら しらたまもち・さとう	きのこ類	780 29.3	927 33.8
24 (火)	麦ごはん	豚肉の生姜焼き つみれ汁・(中)ヨーグルト	ぶたにく つみれ・とうふ (中)ヨーグルト	たまねぎ・もやし・にんじん ピーマン・しょうが たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん	たまご	599 22.1	761 27.9
25 (水)	パン	ニョッキポロネーゼ はなっこりんサラダ・ソフトチーズ	ぶたにく まぐろあぶらづけ ソフトチーズ	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく はなっこりー・りんご だいこん	パン(ごまごこ・ごめこ)・さとう おじゃもち・オリーブあぶら あぶら・さとう	まめせいひん	650 24.3	791 29.0
26 (木)	麦ごはん	＜中華料理＞ チンジャオロースー はるさめ 春雨とにらのスープ・ごま団子	ぶたにく とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ピーマン・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・にら もやし・えのきたけ	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん はるさめ・ごまだんご あぶら・ごまあぶら	いも類	670 21.5	773 24.5
27 (金)	麦ごはん	韓国風肉じゃが 豚キムチ	とりにく・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく はくさいキムチ・たまねぎ あかピーマン・にら	ごめ・むぎ・じゃがいも・さとう ごまあぶら・こんにやく・ごま あぶら	くだもの	678 28.2	808 32.5

寒い時期にも…水分補給が大切です！

節分のはなし

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、この乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。鯉は、節分に食べる風習があります。これは「大きいものを食べると縁起がよい」とされているため、一年の節目にあたる節分に鯉を食べて「大きく元氣な子に成長して欲しい」という願いがこめられています。

- ・リクエスト献立、地場産食材は太字で表記しています。
- ・食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。
- ・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。
- ・学校給食費(2月分)の納付期限は3月2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。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。