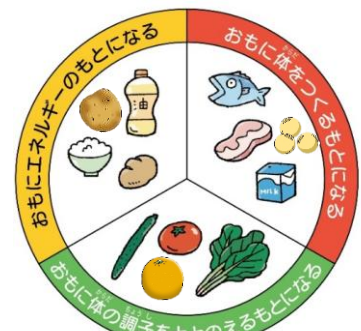


令和8年 5月 学校給食献立表

しゅうなん りつずみましがっこうきゅうしよくセンター
周南市立住吉学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(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)	
1金	パン	コンソメスープ ミートソース ミックスポテト	ベーコン,とうふ ぶたにく	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ほうれんそう たまねぎ,にんじん にんじん,とうもろこし	パン あぶら,さとう,パンこ じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	595 24.2	764 30.5	さかな
7木	麦ごはん 若竹汁 かつおカツ 野菜のごまあえ かしわもち	端午の節句献立	とうふ,あぶらあげ,わかめ かつおカツ	たけのこ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ キャベツ,もやし,にんじん	こめ,むぎ あぶら ごま,さとう,かしわもち	639 22.1	783 27.2	たまご
8金	パン	マカロニのカレー煮 フレンチサラダ チーズ	とりにく チーズ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	パン,マカロニ,じゃがいも,あぶら オリーブあぶら,さとう	626 24.8	796 30.7	かいそう るい
11月	パン	ラビオリスープ カレーポテトコロッケ キャベツのソース和え	ベーコン	たまねぎ,にんじん,しめじ,はくさい,セロリ キャベツ,にんじん	パン,ラビオリ,じゃがいも カレーポテトコロッケ,あぶら	591 21.1	771 26.6	こざかな
12火	麦ごはん 田舎汁 さばのみそ煮 塩こんぶあえ 黒糖豆		あぶらあげ,とうふ さばのみそ しおこんぶ,だいず	たまねぎ,にんじん,ねぎ キャベツ,きゅうり	こめ,むぎ,じゃがいも,ふ こくとう	597 28.8	733 35.7	しゅじつ るい
13水	麦ごはん	春雨スープ キムタクご飯の具 ナムル	とりにく,とうふ,わかめ ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ほししいたけ はくさいキムチ,だいこんづけ もやし,ほうれんそう,にんじん	こめ,むぎ,はるさめ,あぶら あぶら,さとう ごまあぶら,さとう,ごま	600 26.5	742 32.5	さかな
14木	ごはん	かしわのすき焼き きゅうりの酢の物 わらびもち	とりにくなまあげ しらすぼし,わかめ きなこ	はくさい,たまねぎ,しめじ,にんじん,しろねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん	こめ,ふ,こんにやく,あぶら,さとう さとう わらびもち	644 23.1	766 27.7	くだもの
15金	パン	ソパ・デ・アホ タラのガスパチョソース マーマレード	とりにく,たまご たら 【中学】かたくちいわし	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく ズッキーニ,ピーマン(あか・き),たまねぎ にんじん,トマト	パン,パンこ,オリーブあぶら でんぷん,あぶら,オリーブあぶら さとう マーマレード 【中学】アーモンド	625 29.0	818 38.1	きのこ るい
18月	パン	中華スープ じゃがいもカップグラタン(かぼちゃ) 小松菜のサラダ	とりにく ツナ(まぐろみずに)	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ ほししいたけ,ねぎ こまつな,キャベツ,きゅうり	パン じゃがいもカップグラタン オリーブあぶら,さとう	618 24.2	792 30.3	まめるい
19火	麦ごはん	かきたま汁 チキンチキンれんこん	たまご,とうふ とりにく	にんじん,たまねぎ,ねぎ れんこん	こめ,むぎ,でんぷん でんぷん,あぶら,さとう	614 26.5	757 32.1	やさい
20水	麦ごはん	野菜のスープ煮 タコライス ゆでキャベツ	ミートボール とりにく	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな たまねぎ,トマト キャベツ	こめ,むぎ,じゃがいも あぶら,パンこ はちみつレモンゼリー	666 22.4	796 26.9	かいそう るい
21木	麦ごはん	豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 五目きんぴら	とうふ,あぶらあげ,みそ いわしのうめに ぶたにく	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ ごぼう,にんじん,さやいんげん	こめ,むぎ,じゃがいも こんにやく,ごまあぶら,さとう,ごま	612 27.0	749 32.4	くだもの
22金	パン	クリームシチュー 海藻サラダ	とりにく,しろいんげんまめ ぎゅうにゅう かいそう	にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり	パン,じゃがいも,あぶら アーモンド	588 24.9	759 31.4	たまご
25月	小チーズパン	ペンネポロネーゼ フルーツミックス	チーズ,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,エリンギ,トマト,グリーンピース みかん,パインアップル,もも	パン,マカロニ,あぶら マスカットゼリー	585 24.1	751 30.9	さかな
26火	麦ごはん	豚汁 あじの南蛮づけ オレンジ	ぶたにく,とうふ,みそ あじ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ ピーマン(あか・き),たまねぎ,にんじん オレンジ	こめ,むぎ,じゃがいも でんぷん,あぶら,さとう,ごま	615 25.7	755 30.8	きのこ るい
27水	麦ごはん	スタミナ丼 パンパンジーサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく,なまあげ とりにく	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,にんにく もやし,にんじん,きゅうり	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごまあぶら,さとう,ごま さくらんぼゼリー	600 24.3	727 29.3	いもるい
28木	麦ごはん	豚肉とじゃがいものみそ煮 おさかなステーキ おさかな和え	ぶたにく,みそ おさかなステーキ かつおぶし	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほししいたけ きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし	こめ,むぎ,じゃがいも,こんにやく あぶら,さとう さとう	661 23.0	786 27.0	しゅじつ るい
29金	小さな粉揚げパン	ミートボールのクリーム煮 ささみサラダ	きなこ ミートボール,ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,とうもろこし にんじん,もやし,キャベツ	パン さとう,じゃがいも,マカロニ,あぶら ごまあぶら,さとう,ごま	611 23.8	797 30.0	くだもの



偏りなくとりましょう
3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

お知らせ

- ◆ 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。
- ◆ ミートボールやゼリーなどの加工品は、いろいろな材料で作っているため、学校給食献立表の「主な材料」には料理名で記載しています。詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
- ◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。
- ◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◆ 中学校給食費(5月)の納付期限は6月1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。

※ 献立は、都合により変更になることがあります