

令和8年 6月 学校給食献立表

しゅうなんしつみよしがっこうきゅうしよく
周南市立住吉中学校給食センター

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月	パン マカロニのケチャップ煮 カラフルサラダ マーシャルピンズ	とりにく ツナ(まぐろみずに)	たまねぎ,にんじん,グリーンピース きゅうり,にんじん,とうもろこし,ズッキーニ ピーマン(あか・き),たまねぎ,レモン	パン,マカロニ,じゃがいも,さとう オリーブあぶら,さとう マーシャルピンズ	649 25.4	852 31.9	まめい
2火	麦ごはん さんまのかんろ煮 切り干し大根とひじきのサラダ みそ汁	さんまかんろに ひじき,ツナ(まぐろあぶらづけ) とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	きりぼしだいこん,にんじん,こまつな たまねぎ,にんじん,ねぎ	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら,ごま じゃがいも	618 26.6	758 32.1	くだもの
3水	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	とりにく,しろいんげんまめ とうにゆう かたくちいわし	にんじん,たまねぎ,グリーンピース みかん,パインアップル,もも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら いちごゼリー アーモンド	655 22.1	802 26.4	きのこ るい
4木	ゆかりごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え 【中学】チーズ	たまご,とりにく,こうや豆腐 【中学】チーズ	あかしそ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース ほうれんそう,キャベツ,にんじん	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう ごま,さとう	571 24.3	741 31.9	さかな
5金	パン いかフリッター 野菜のラトウイユ風 ポテトスープ	いかフリッター とりにく,みそ ベーコン	れんこん,ほしいたけ,ねぎ,トマト たまねぎ,にんじん,とうもろこし,パセリ	パン,あぶら あぶら,さとう じゃがいも	609 25.0	785 31.6	かいそう るい
8月	パン かぼちゃのシチュー 骨太サラダ ベビーバイン	とりにく,しろいんげんまめ だいず,ぎゅうにゆう かいそう,しらすぼし	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,しめじ キャベツ,こまつな,にんじん パインアップル	パン,じゃがいも,あぶら ごま,さとう	612 25.7	787 32.4	たまご
9火	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ とうにゆう 豆乳プリンタルト	ぶたにく わかめ,あぶらあげ,とりにく とうふ	れんこん,はくさいキムチ,ねぎ にんじん,たまねぎ,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごま とうにゆうプリンタルト	624 22.3	742 26.6	さかな
10水	麦ごはん 根菜入り平つくね 甘酢和え 牛あげのみそ汁 黒糖まめ	こんさいいりつくね なまあげ,みそ,だいず	キャベツ,ほうれんそう,もやし にんじん,たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ ごま,さとう じゃがいも・こくとう	613 25.3	738 29.7	くだもの
11木	麦ごはん ハヤシライス 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)	にんじん,たまねぎ,グリーンピース だいこん,きゅうり,にんじん	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	641 22.1	792 26.5	たまご
12金	パン さけメンチカツ・ブルーベリージャム コールスローサラダ チキンヌードルスープ	さけメンチカツ とりにく	キャベツ,にんじん,とうもろこし たまねぎ,にんじん,セロリ,パセリ	パン,あぶら,ブルーベリージャム フレンチドレッシング スパゲッティ	661 25.1	817 30.4	きのこ るい
15月	パン チキンピーズ キャベツともやしのソテー ぼんかんジャム	とりにく,だいず ベーコン	たまねぎ,にんじん,れんこん,パセリ キャベツ,もやし,こまつな	パン,じゃがいも,さとう,あぶら あぶら ぼんかんジャム	587 23.7	749 29.7	しゅじつ るい
16火	麦ごはん 五目うどん ゆずきちポーク	わかめ とりにく,あぶらあげ,かまぼこ ぶたにく	にんじん,だいこん,たまねぎ,ねぎ たまねぎ,ゆずきち	こめ,むぎ,うどん,さとう でんぷん,あぶら,さとう	688 28.7	848 34.9	いろのこい やさい
17水	麦ごはん 玉子焼き 山口野菜のサラダ 豚汁	たまごやき ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,みそ	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ	こめ,むぎ さとう じゃがいも	582 24.0	700 28.0	ござかな
18木	麦ごはん あじみりん焼き はなっこりーのおひたし とり団子汁 マイヤーレモンゼリー	あじみりんづけ はなっこりー,あぶらあげ とうふ	はなっこりー,キャベツ,にんじん たまねぎ,だいこん,エリンギ,ねぎ	こめ,むぎ さとう マイヤーレモンゼリー	595 29.4	718 35.6	いもるい
19金	パン ぎょうざメンチカツ シャキシャキサラダ ミルクスープ	ぎょうざメンチカツ ツナ(まぐろみずに),しそひじき とりにく,ぎゅうにゆう	にんじん,れんこん,キャベツ たまねぎ,にんじん,はくさい,パセリ	パン,あぶら さとう じゃがいも	623 26.7	767 32.2	まめい
22月	小パン トマトソーススパゲッティ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	ぶたにく,いか ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン にんにく,トマト キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,とうもろこし	パン,スパゲッティ,オリーブあぶら イタリアンドレッシング とうにゆうパンナコッタ	588 24.8	742 31.3	しゅじつ るい
23火	ごはん いわしのサクサクあげ ごま酢和え 郷土料理:熊本 太平燕	いわしサクサクあげ ぶたにく,たまご,かまぼこ	もやし,こまつな,キャベツ にんじん,たまねぎ,キャベツ ほしいたけ,ねぎ	こめ,あぶら ごま,さとう はるさめ,ごまあぶら	669 24.3	807 29.0	くだもの
24水	麦ごはん みそじゃが きゅうりとささみのうめサラダ 【中学】納豆	ぶたにく,なまあげ,ちくわ,みそ とりにく	たまねぎ,にんじん,さやいんげん こまつな,きゅうり,にんじん,うめ	こめ,むぎ,こんにやく,じゃがいも,さとう ごまあぶら,さとう,ごま	572 23.5	740 31.6	きのこ るい
25木	麦ごはん カレー豆腐 パンサンスー れいとうみかん	とうふ,ぶたにく ツナ(まぐろみずに)	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,にんじん みかん	こめ,むぎ,あぶら,さとう はるさめ,ごま,ごまあぶら,さとう	638 24.0	773 28.8	かいそう るい
26金	パン ミートボールのケチャップいため ふわふわ卵のスープ オレンジ ソフトチーズ	ミートボール たまご,とりにく ソフトチーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン にんじん,たまねぎ,キャベツ,とうもろこし オレンジ	パン,さとう パンこ	592 25.4	752 31.9	しゅじつ るい
29月	パン あけ魚のレモン風味 コンソメスープ マンゴーアセロラゼリー	たら とりにく	たまねぎ,レモン たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー	パン,あぶら,さとう,でんぷん じゃがいも マンゴーアセロラゼリー	581 27.4	744 34.7	まめい
30火	麦ごはん 中華丼 えびしゅうまい(小2個・中3個) 塩昆布和え	ぶたにく,いか,ひらてん えびしゅうまい しおこんぶ	ほしいたけ,たまねぎ,にんじん,キャベツ チンゲンサイ,しょうが もやし,きゅうり	こめ,むぎ,ごまあぶら,さとう,でんぷん	574 25.3	720 31.4	いもるい



未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



◆ 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の詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。)
◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
◆ 中学校給食費(6月)の納付期限は6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。
※ 献立は、都合により変更になることがあります