

令和8年6月 献立予定表



しゅうなん、りつ、たけな、がっこう、きょうしつ、く
周南市立高尾学校給食センター

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	麦ごはん いわしの焼煮 いり鶏 野菜のりごま和え	いわしのうめに とりにく、ちくわ のり	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たけのこ さやいんげん ほうれんそう、もやし、にんじん	こめむぎ さといも、こんにやく、あぶら、さとう ごま、さとう	619 27.2	761 33.1	まめるい
2火	パン ラビオリのトマト煮 カラフルサラダ マーマレード	ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん にんにく キャベツ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ) ラビオリ、じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう マーマレード	652 25.2	799 30.6	たまご
3水	麦ごはん マーボー豆腐 野菜の炒めナムル ヨーグルト	とうふ、とりにく、ぶたにく みそ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん	こめむぎ、さとう、でんぶん ごまあぶら ごま、ごまあぶら、さとう	624 27.2	758 32.4	くだもの
4木	麦ごはん ポークカレー アーモンド入りかみかみサラダ 歯と口の健康週間	ぶたにく、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり	こめむぎ、じゃがいも、あぶら アーモンド、ごま、さとう、あぶら	606 21.0	749 25.1	さかな
5金	パン 白身魚フライ 野菜のラウトウイユ風 コンソメスープ	しろみぎかなフライ(ホキ) ぶたにく、とりにく、みそ ベーコン	れんこん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、トマト にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)、あぶら さとう、あぶら じゃがいも	672 27.9	922 34.0	かいそう い
8月	麦ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら そぼろ汁	さばのみそに ひらてん とりにく	れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ ほししいたけ	こめむぎ こんにやく、ごま、さとう、ごまあぶら じゃがいも、でんぶん	609 28.9	766 36.9	くだもの
9火	パン 大豆とごぼうのソテー レモン風味のサラダ ふわふわ卵スープ りんごジャム	だいずとごぼうのソテー たまご、ベーコン	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、レモン たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)、あぶら あぶら、さとう パンこりんごジャム	716 26.5	913 33.1	きのこ い
10水	麦ごはん 豚肉と生揚げの煮物 海藻とツナのサラダ 穀物ふりかけ	ぶたにく、なまあげ かいそう、まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、にんじん	こめむぎ、さといも、こんにやく、さとう ごま、さとう、あぶら こくもつふりかけ	608 26.1	741 32.1	たまご
11木	麦ごはん 八宝菜 コーンしゅうまい(小学2個中学3個) ゴールドキウイ	ぶたにく、かまぼこいか コーンしゅうまい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ さやいんげん、ほししいたけ、しょうが、もやし キウイフルーツ	こめむぎ、さとう、ごまあぶら でんぶん	593 25.7	735 31.3	まめるい
12金	小梅割り丸パン ハンバーグのケチャップソースがけ ゆで野菜 アメリカの料理 ビーンズチャウダー スライスチーズ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン、だいず、ぎゅうにゅう スライスチーズ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)、さとう じゃがいも、あぶら	665 30.3	822 36.4	くだもの
15月	麦ごはん あじぎようざ(小学2個中学3個) ひじきの煮物 地場産給食週間 みそ汁(県産)	あじぎようざ ひじき、ちくわ ぶたにく、とうふ、みそ	れんこん、にんじん、さやいんげん にんじん、だいこん、ねぎ	こめむぎ、あぶら さとう、ごまあぶら じゃがいも	578 22.6	725 27.5	たまご
16火	パン チキンピーズ ハムとれんこんのサラダ ほんかんジャム	とりにく、だいず チキンハム	たまねぎ、にんじん、さやいんげん れんこん、にんじん、キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも、さとう、あぶら あぶら、さとう ほんかんジャム	631 26.8	777 32.5	さかな
17水	麦ごはん 豚肉と根菜の煮物 卵焼き(山口県産) 野菜のごま和え	ぶたにく、ひらてん たまごやき	れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こめむぎ、あぶら、さとう、こんにやく ごま、さとう	598 24.9	714 28.8	かいそう い
18木	麦ごはん(減量) 五目うどん 鶏肉のゆずきソースがらめ 味付けのり(県産)	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ とりにく のり	たまねぎ、にんじん、ねぎ れんこん、パセリ、ゆずき果汁	こめむぎ、うどん、さとう あぶら、さとう	660 28.2	810 34.5	きのこ い
19金	パン ミートボールシチュー 山口みかんミックス	チキンボール、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ひらたけ、はなっこりー にんにく みかん、あまなつみかん、ほんかん	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも、あぶら みかんゼリー	642 22.0	799 26.5	さかな
22月	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 おじゃがもち汁 アーモンド	とりにく、たまご とりにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん さやいんげん にんじん、だいこん、ねぎ	こめむぎ、さとう おじゃがもち アーモンド	611 23.7	736 28.3	まめるい
23火	黒糖パン オムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	オムレツ チキンハム ベーコン	キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト	パン(こめこ・こむぎこ)、くろざとう ドレッシング マカロニ、じゃがいも、あぶら	643 26.5	786 31.0	くだもの
24水	麦ごはん さばの塩焼き 梅おかか和え うま煮	さば かつおぶし とりにく、なまあげ、ちくわ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、うめ たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめむぎ さとう じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	648 31.4	798 38.2	きのこ い
25木	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース ざぶ汁 オレンジ	とりにく かまぼこ、ひらてん、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんじん、だいこん、ごぼう、かぼちゃ ほししいたけ、ねぎ、オレンジ	こめむぎ、あぶら、さとう タルタルソース じゃがいも	662 25.7	806 31.2	たまご
26金	小パン 青じそ風味のスバゲッティ ナタデココ入りフルーツミックス ソフトチーズ	まぐろあぶらづけ、いか ソフトチーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ あおじそ、にんにく みかん、パインアップル、もも、ナタデココ	パン(こめこ・こむぎこ) スバゲッティ、あぶら、オリーブオイル	584 23.5	761 29.4	まめるい
29月	麦ごはん チンジャオロース風炒め 春雨スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく、とうふ	ピーマン、パプリカ、たけのこ、もやし、しょうが にんにく にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	こめむぎ、でんぶん、あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら はちみつレモンゼリー	631 22.8	751 27.4	さかな
30火	アップルパン ミートボールのデミソース煮 枝豆入りツナサラダ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) まぐろあぶらづけ	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、さやいんげん キャベツ、にんじん、とうもろこし、えだまめ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも、さとう さとう	637 24.0	798 29.1	たまご

★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、骨に注意して食べましょう。
★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します。

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
※献立は都合により、変更することがあります。