

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとりたい食品
		(赤)	(緑)	(黄)	小	中	
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (月)	むぎごはん キャベツ入つくねソース味 野菜の梅かつお和え ふ入りみそ汁	つくね かつおぶし, なまあげ, わかめ, みそ	うめ, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ ふ, じゃがいも	588 23.2	734 27.9	やさい
2 (火)	小パン イタリアンスパゲッティ 夏みかんサラダ チーズ	ぶたにく チーズ	たまねぎ, にんじん, ピーマン なつみかん, キャベツ, きゅうり	スパゲッティ, パン, あぶら あぶら, さとう	608 26.0	764 31.8	さかな
3 (水)	むぎごはん さばの塩焼き 野菜のごま酢和え 豚汁	さば ぶたにく, とうふ, みそ	キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	こめ, むぎ ごま, さとう, さといも	602 28.6	761 35.0	くだもの
4 (木)	パン ししゃもフライ(2個)《歯と口の健康週間献立》 海藻サラダ 春雨スープ	ししゃもフライ かいそう, とりにく	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ	あぶら, パン ごま, さとう, ごまあぶら, はるさめ	630 24.6	733 28.2	きのこ
5 (金)	むぎごはん ごまじゃが れんこんのきんぴら りんご	とりにく, ちくわ ひらてん	たまねぎ, にんじん, グリンピース れんこん, にんじん, さやいんげん, りんご	じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら, ごま, こめ, むぎ ごま, さとう, ごまあぶら	616 23.7	783 28.9	かいそう
8 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 キャベツのじゃこ炒め ヨーグルト	とうふ, ぶたにく, みそ しらすぼし, ベーコン, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, しろねぎ, にんにく, しょうが キャベツ, とうもろこし	ごまあぶら, さとう, でんぷん, こめ, むぎ あぶら	652 27.8	808 34.1	いも
9 (火)	パン クリームシチュー れんこんサラダ 小魚	とりにく, ぎゅうにゅう チキンハム, こざかな	たまねぎ, にんじん, グリンピース れんこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	じゃがいも, あぶら, パン ごま, さとう, あぶら	604 24.7	734 29.5	まめ
10 (水)	むぎごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の加炒め ひじきふりかけ	こおりどうふ, とりにく, たまご, ちくわ しらすぼし, まぐろあぶらづけ, ひじきふりかけ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, さやいんげん こまつな, キャベツ, にんじん, しめじ	あぶら, さとう, こめ, むぎ あぶら	612 28.5	770 34.9	しじつ
11 (木)	パン 魚のケバブ 《トルコの料理》 レンズ豆のスープ オレンジ	たらこ, なつき レンズまめ, ぶたにく	たまねぎ, ピーマン, にんにく, トマト, パセリ たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, オレンジ	あぶら, オリーブあぶら, パン	601 30.1	725 36.7	かいそう
12 (金)	むぎごはん チキンカレー 野菜炒め ゴールデンキウフルーツ	とりにく チキンハム	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, キウフルーツ	じゃがいも, あぶら, こめ, むぎ あぶら	626 21.9	782 26.7	まめ
15 (月)	むぎごはん 山口県産玉子焼き《地場産給食週間》 野菜のゆずきち和え みそ汁	たまご, やき とうふ, あぶらあげ, みそ	ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん, ゆずきち, たまねぎ, ねぎ	こめ, むぎ さとう, じゃがいも	577 22.9	706 26.7	さかな
16 (火)	パン 野菜入りりり卵 ひじきサラダ 山口県産ぼんかんジャム	とりにく, たまご チキンハム, ひじき	とうもろこし, たまねぎ, にんじん, パセリ キャベツ, きゅうり, にんじん	じゃがいも, さとう, あぶら, パン さとう, あぶら, ぼんかんジャム	612 25.4	739 31.1	こざかな
17 (水)	むぎごはん 山口県産餃子メンチカツ キャベツのごま和え すまし汁	ぎょうざ, メンチカツ とうふ	ほうれんそう, キャベツ, もやし, えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	あぶら, こめ, むぎ さとう, ごま	604 24.1	723 27.6	いも
18 (木)	パン チキンウイナー ごまヨサダ 大豆と小松菜入りカレースープ	チキンウイナー だいず, とりにく	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, たまねぎ	パン ごま, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも	560 24.7	686 30.7	しじつ
19 (金)	むぎごはん 鶏じゃが ひじきの五目煮 山口県産みかんゼリー	とりにく, ちくわ ひじき, だいず, しらすぼし	たまねぎ, にんじん, さやいんげん れんこん, にんじん, さやいんげん	じゃがいも, こんにやく, さとう, あぶら, こめ, むぎ さとう, ごまあぶら, みかんゼリー	601 22.9	750 27.7	やさい
22 (月)	むぎごはん あじカツ きりぼし だいこん, にもの 切干し大根の煮物 ごぼう入りみそ汁	あじカツ ひらてん, あぶらあげ, しらすぼし, なまあげ, わかめ, みそ	きりぼし, だいこん, にんじん, さやいんげん, ごぼう, たまねぎ, ねぎ	あぶら, こめ, むぎ あぶら, さとう, じゃがいも	630 26.0	792 32.0	くだもの
23 (火)	パン チキンピーンズ じゃこサラダ チョコクリーム	とりにく, だいず しらすぼし	にんじん, たまねぎ, ピーマン キャベツ, きゅうり	じゃがいも, あぶら, さとう, パン あぶら, さとう, チョコクリーム	623 25.0	748 30.3	しじつ
24 (水)	むぎごはん 南蛮煮 《山口県の郷土料理》 いわしの生妻煮 野菜のゆかり和え	とりにく, みそ いわしのしょうがに	れんこん, にんじん, だいこん, しろねぎ キャベツ, きゅうり, にんじん, あかしそ	さといも, こんにやく, さとう, あぶら, こめ, むぎ	632 26.4	793 32.2	きのこ
25 (木)	パン オムレツ 枝豆サラダ じゃがいものスープ	オムレツ とりにく	えだまめ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	パン さとう, じゃがいも	587 26.5	693 30.7	こざかな
26 (金)	むぎごはん 夏野菜かくれんぼドライカレー 《令和7年度周南市野菜メニューコンクール給食賞》 ウイナーと野菜の炒め物 オレンジ	こおりどうふ, ぶたにく, だいず チキンウイナー	たまねぎ, ピーマン, にんじん, にんにく, パセリ にんじん, キャベツ, とうもろこし, オレンジ	パン, こめ, むぎ あぶら	626 28.0	784 34.6	いも
29 (月)	むぎごはん そぼろ煮 ひらてん, あまめ, いた 平天の甘辛炒め煮 のり佃煮	とりにく, ひらてん, なまあげ ひらてん, のり, つくだに	たまねぎ, にんじん, グリンピース たまねぎ, にんじん, さやいんげん	じゃがいも, さとう, あぶら, でんぷん, こめ, むぎ こんにやく, さとう, でんぷん, あぶら	608 24.2	763 29.3	やさい
30 (火)	パン ぶたにく, やさい しょうがいた 豚肉と野菜の生妻炒め かぼちゃポータージュ りんごジャム	ぶたにく ベーコン, ぎゅうにゅう	しょうが, たまねぎ, キャベツ, にんじん かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, パセリ	あぶら, さとう, パン りんごジャム	675 28.0	818 34.2	かいそう

※献立は都合により、変更となることがあります。

☆衛生に気をつけて 食事を楽しもう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

6月は食育月間

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

「夏野菜かくれんぼドライカレー」…26日(金)

令和7年度の周南市の『野菜メニューコンクール』で、「給食賞」を受賞した料理で、7年度、勝間小学校6年生児童のレシピです。

好きなドライカレーに高野豆腐を入れたそうです。

令和7年度周南市野菜メニューコンクール給食賞

◎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。

◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

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