

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	小	中	
1 (水)	むぎごはん れんこん入りルーリンチー 豆腐のピリ辛スープ のむヨーグルト	とりにくこなつき	れんこん, しろねぎ, しょうが たまねぎ, もやし, にんじん はくさいキムチ	こめ, むぎ, あぶら, さとう ごまあぶら ごま, ごまあぶら	656 27.8	826 34.3	たまご
2 (木)	小パン シーフードスパゲティ トマトオムレツ 海藻サラダ	いか, まぐろあぶらづけ トマトオムレツ, かいそう	たまねぎ, にんじん, しめじ, ねぎ, にんにく キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲッティ, さとう オリーブあぶら ごま, さとう, あぶら	619 27.8	769 33.6	まめ
3 (金)	むぎごはん いわしの梅煮 春雨の酢のもの 冬瓜汁	いわしのうめに チキンハム, とりにく, とうふ あぶらあげ	もやし, きゅうり, にんじん, とうがん こまつな, えのきたけ	こめ, むぎ はるさめ, ごま, さとう	587 25.4	738 31.8	くだもの
6 (月)	むぎごはん アジフライ さっぱり和え 夏野菜のみそ汁	あじフライ なまあげ, みそ	だいこん, ほうれんそう, にんじん たまねぎ, なす, キャベツ, オクラ	こめ, むぎ, あぶら ごま, さとう, あぶら	619 26.1	779 31.9	きのこ
7 (火)	パン 星形ハンバーグ 《七夕献立》 ケチャップ炒め 七夕スープ	ほしがたハンバーグ ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんじん, えのきたけ もやし, ほうれんそう, とうもろこし, パセリ	パン あぶら, さとう, ビーフン	595 25.3	729 31.6	かいそう
8 (水)	むぎごはん 県産餃子(小学1個・中学2個)《地場産給食の日》 もやしのナムル 豆腐の中華煮	ぎょうざ とうふ, ぶたにく	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, キャベツ もやし, こまつな, たけのこ, きくらげ, しょうが	こめ, むぎ ごま, さとう, ごまあぶら, さとう でんぷん	578 23.9	746 30.6	さかな
9 (木)	ピタパン ウインナー ごぼうのマヨサラダ チリコンカン	ウインナー まぐろみずに, ぶたにく とりにく, だいず	キャベツ, ごぼう, たまねぎ, とうもろこし にんじん, たまねぎ, にんにく	ピタパン ごま, ノンエッグマヨネーズ, でんぷん じゃがいも, オリーブあぶら, さとう	580 31	726 39.1	きのこ
10 (金)	むぎごはん(減量) 五目うどん 《岐阜県の料理》 鶏ちゃん焼き 水餅(みかん)	ぶたにく, かまぼこ とりにく, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ キャベツ, たまねぎ, ビーマン, にんじん にんにく	こめ, むぎ, うどん, さとう ごまあぶら, みずもち(みかん)	615 24.5	745 29.5	たまご
13 (月)	あかしそむぎごはん いかの一口フライ 小松菜のごま和え かきたま汁	いかのフリッター たまご, かまぼこ, とうふ わかめ	あかしそ こまつな, キャベツ, もやし, たまねぎ にんじん, えのきたけ	こめ, むぎ, あぶら ごま, さとう	605 25.7	761 31.5	くだもの
14 (火)	パン 野菜のラタトゥイユ風 《R7年度野菜メニューコンクール給食賞》 マカロニスープ レモンゼリー	とりにく, ぶたにく, みそ とりにく	れんこん, たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ トマト たまねぎ, ブロッコリー, にんじん えのきたけ	パン, さとう, あぶら マカロニ, じゃがいも, レモンゼリー オリーブあぶら	604 26.6	721 31.8	まめ
15 (水)	むぎごはん なす入り麻婆豆腐 ピーマンのじゃこ炒め	ぶたにく, とうふ, だいず, みそ しらすぼし, ベーコン	なす, たまねぎ, にんじん, ねぎ ほししいたけ, にんにく, しょうが ピーマン, キャベツ, にんじん	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶら でんぷん こんにゃく, ごま, さとう, ごまあぶら	574 25.9	728 31.6	かいそう
16 (木)	パン ミティティ 《ルーマニアの料理》 レンズ豆のチョルバ ヨーグルト和え	つつがたにくだんご レンズまめ, とりにく ヨーグルト	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ セロリ, パセリ, にんにく, トマト, みかん パインアップル, もも, ナタデココ	パン オリーブあぶら	621 26.5	726 30.2	さかな
17 (金)	むぎごはん 夏野菜カレー きゃべつのレモンサラダ	とりにく, しろいんげんまめ さかなソーセージ	たまねぎ, かぼちゃ, なす, にんじん, トマト パプリカ(あか・きいろ), しょうが, にんにく キャベツ, ブロッコリー, にんじん とうもろこし, レモン	こめ, むぎ, あぶら さとう, オリーブあぶら	617 22.4	783 27.3	いも

※献立は都合により、変更となることがあります。

給食掲示板

7/7(火)

星形ハンバーグ・七夕スープ
7月7日は七夕です。七夕には、天の川や糸に見立ててそうめんが食べられます。大量に作る給食では、そうめんを汁の中に入れておくと、汁気を吸って伸びてしまい、おいしさが半減してしまいます。そこで、そうめんの代わりに、お米から作られたビーフンを使って「七夕スープ」を作ります。また、当日のハンバーグは星の形をしています☆

7/9(木)

ピタパン
ピタパンはエジプトで古くから食べられてきたパンです。300度のオーブンで一気に焼くため、パンが大きく膨らんで、中に空洞ができます。ピタパンを真ん中で半分に切ってみましょう。すると、ポケットのような空洞ができます。そこに、チリコンカンを挟んで食べてみてくださいね。サラダやウインナーを組み合わせると、おいしく食べることができますよ。

7/17(金)

夏野菜カレー
夏野菜には、暑さで疲れた体を元気にしたり、体を冷やしたり、夏バテを防ぐはたらきがあるといわれています。17日には、トマトやかぼちゃ、なすといった夏野菜を使ってカレーを作ります。みなさんは、トマトやかぼちゃ、なす以外に、夏の野菜にはどんなものがあるか知っていますか？

野菜のラタトゥイユ風

7月14日(火)

令和7年度に周南市健康づくり推進課が募集した「野菜メニューコンクール」で『給食賞』を受賞した料理です。今年度、富田中1年生の松枝夢花さんが考えたレシピです。れんこんが入っていて、よく噛むメニューになっています。また、味付けにみそを使用しているところがポイントです。



～旅する学校給食～

岐阜県

鶏ちゃんは、鶏肉と野菜にたれを絡めて炒めた料理で、地域や家庭によって味付けは様々です。誕生は1950年ごろで、岐阜県の一部の地域で食べられていたジンギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。水まんじゅうは、岐阜県が発祥の地です。給食では、水まんじゅうに似た、透明感のある皮にみかんが包まれた「水餅」を提供します。

ルーマニア

ルーマニアは東ヨーロッパに位置し、西洋と東洋どちらにも近く、陸続きのため、たくさんの国籍の人たちが行きかう国です。そのため、食文化は多様性に富んでいます。ミティティは、ルーマニアを代表する皮なしの肉ソーセージ(肉団子)で、チョルバは、肉や野菜がたっぷり入った酸味のあるスープです。「難しい名前が多い!」と言われる世界の料理ですが、料理・食文化を紹介することで、様々な国に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

- ◎中学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(金)、中学校給食費(8月)の納付期限は8月31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。
- ◎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、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。