

令和8年度第1回 周南市立栗屋学校給食センター給食協議会

日時 令和8年6月25日(木) 15:30～

場所 周南市立栗屋学校給食センター

1 協議事項

(1) 献立について

①令和8年度2学期献立(案)について

②令和8年度4～6月献立につて

(2) その他・連絡事項

【 令和8年度2学期の学校給食に係る『実施申請書』と『人員票』の提出期限について 】

① 9月分給食実施申請書 7月15日(水) 16時

※行事等で中止の場合は備考欄にご記入をお願いします。

② 9月第1週(9/1～)の人員票 8月27日(木) 16時

月	月 目 標	指 導 内 容	献立表・一口メモなど	行事食・旬の献立等	地場産の野菜等 (市産/県産)
4	◎給食の準備をきちんとしよう	・給食当番の身支度 ・安全な運搬や配膳 ・準備や後片付け ・食器の扱い方、置き方	・学校給食の紹介 ・献立表の見方 ・準備や後片付け ・清潔な身支度 ・安全な運搬や配膳	入学・進級お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	ほうれんそう キャベツ アスパラガス パセリ 葉ねぎ れんこん
5	◎食事のマナーを考えよう ◎食べ物の働きを知ろう	・食事中の姿勢 ・交互食べ(口中調味) ・食べ物の働き	・端午の節句 ・よい食べ方 ・食べ物の働き(3つのグループ)(※6)	端午の節句献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ ほうれんそう キャベツ れんこん キャベツ パセリ 葉ねぎ 甘夏みかん
6	◎衛生に気をつけて食事をしよう ◎歯を丈夫にする食べ物について考えよう	・食中毒に気をつける ・正しい手洗い ・かむことの大切さ(○※8) ・歯とカルシウム ・カルシウムを多く含む食品	・食育月間(○※1) ・食中毒の予防 ・歯と口の健康週間 ・よい歯を作る ・地産地消について(○※5)	カルシウムの多い献立 カミカミ献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	たまねぎ きゅうり ほうれんそう じゃがいも キャベツ アスパラガス だいこん パセリ 葉ねぎ
7	◎夏の食事について考えよう	・上手な水分補給 ・上手なおやつを選び方 ・夏野菜について	・七夕 ・夏パテ対策 ・糖分のとり過ぎについて	七夕献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり じゃがいも たまねぎ ピーマン ミニトマト アスパラガス きゅうり トマト だいこん ピーマン パセリ 葉ねぎ すいか
9	◎朝食を食べよう(○※4)	・朝食の役割 ・朝食をおいしく食べる工夫(○※4)	・朝食の大切さ(○※4) ・生活リズムの大切さ ・運動と栄養	月見献立 食欲増進献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	なす きゅうり ピーマン だいこん 葉ねぎ なし
10	◎バランスよく食事をしよう(※6) ◎季節の食べ物について知ろう	・生活習慣病の予防 ・食品ロスについて(※13) ・減塩について(○※7)	・日本型食生活 ・目によい食品 ・食塩は控えめに(○※7)	目によい献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 (月見献立) ハロウィン献立	きゅうり ほうれんそう キャベツ だいこん 葉ねぎ れんこん みかん
11	◎感謝して食べよう ◎規則正しい食事をしよう	・感謝の心(○) ・食前食後の挨拶(○) ・残さず食べよう ・給食に関わる人々の仕事 ・三度の食事 ・郷土料理の日(○※14)	・食前食後の挨拶(○) ・間食について ・いい歯の日 ・地産地消について(○※5) ・和食について(※14)	カミカミ献立 地場産給食(○※5) やまぐち郷土料理の日(○※14) 世界の料理 和食の日献立(※14)	だいこん はくさい 葉ねぎ れんこん キャベツ はなっこりー みかん
12	◎寒さに負けない食事をしよう	・かぜの予防 ・体の調子を整える栄養素 ・冬野菜について	・かぜの予防 ・冬至について	クリスマス献立 冬至献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	高菜 さつまいも にんじん ほうれんそう はくさい キャベツ ブロッコリー 葉ねぎ だいこん はなっこりー みかん
1	◎学校給食について考えよう	・学校給食のあゆみ	・学校給食週間について ・郷土料理について(○※14) ・地産地消について(○※5)	学校給食週間 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 正月料理 世界の料理	じゃがいも さつまいも 青ねぎ・白ねぎ だいこん にんじん 高菜 ほうれんそう キャベツ れんこん 葉ねぎ キャベツ 春菊 みかん ぼんかん
2	◎食べ物と健康について考えよう(※6) ◎楽しく食事をしよう(共食)(○※2)	・食事環境の工夫 ・植物性たんぱく質について	・家族や仲間と楽しく食事をする(○※2) ・はしの持ち方 ・大豆・大豆製品 ・「食」の安全について(※15)	節分献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理	じゃがいも ほうれんそう にんじん キャベツ れんこん 葉ねぎ みかん いよかん
3	◎1年間の給食をふりかえろう	・健康によい食事のとり方(※7) ・災害時の食について	・桃の節句 ・一年間の反省 ・健康の3本柱 ・食品の備蓄について	桃の節句献立 卒業お祝い献立 地場産給食(○※5) 郷土料理(○※14) 世界の料理 防災給食	ほうれんそう アスパラガス れんこん キャベツ 葉ねぎ

○：第3次周南市食育推進計画と関連のあるもの

※：第4次食育推進基本計画と関連のあるもの

◎：月目標が2つある月は、上段が学校での目標、下段は上段と共に栄養士として指導していきたい目標としてとらえてください。

9月1日火曜日				9月2日水曜日				9月3日木曜日				9月4日金曜日				9月7日月曜日			
牛乳 麦ごはん キーマカレー フルミックス（ナタデココ）	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 わかめ麦ごはん 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 わかめ麦ごはん 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 わかめ麦ごはん 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 わかめ麦ごはん 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり	牛乳 小きなこ揚げパン ポトフ 大根ツナサラダ	牛乳 わかめ麦ごはん 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	牛乳 麦ごはん 鯨のケチャップがらめ とうがん汁 味のり		
材料名	正味量	正味量	正味量	材料名	正味量	正味量	正味量	材料名	正味量	正味量	正味量	材料名	正味量	正味量	材料名	正味量	正味量		
配合表	小学校	中学校	配合表	配合表	小学校	中学校	配合表	配合表	小学校	中学校	配合表	配合表	小学校	中学校	配合表	配合表	小学校		
普通牛乳	1本	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本		
精白米	70	90	1個	コッペパン	45g	0個	0個	精白米	70	90	70	90	コッペパン	45g	1個	0個			
強化米	0.21	0.27	なたね油	なたね油	4.5	0	強化米	0.21	0.27	強化米	0.21	0.27	コッペパン	65g	0個	1個			
押し麦	7	9	コッペパン	65g	0個	1個	押し麦	7	9	押し麦	7	9	押し麦	7	9				
			なたね油	なたね油	0	6.5	飲み込みわかめの素	1.73	2.25							30			
豚肉ももミンチ（山口県産）	35	45.5	きなこ	きなこ	8	10.4				くじら粉付き	30	39	豚肉ももスライス		10	13			
にんじん	20	26	さとう	さとう	8	10.4	鶏肉ももミンチ（山口県産）	15	19.5	なたね油	3	3.9	かのこいか短冊	バラ凍結	8	10.4			
たまねぎ	85	110.5					冷凍揚げ 15mm	25	32.5				冷じゃがいもダイス		8	10.4			
トマト水煮（缶）	15	19.5	鶏肉もも角切り	鶏肉もも角切り	15	19.5	斜め切り ごぼう	8	10.4	なたね油	3	3.9	ちくわ		8	10.4			
レンズ豆	15	19.5	じゃがいも	じゃがいも	55	71.5	じゃがいも	40	52	トマトケチャップ3kg	3.5	4.55	名水もやし		28	36.4			
冷グリーンピース	5	6.5	キャベツ	キャベツ	35	45.5	たまねぎ	35	45.5	さとう	1	1.3	にんじん		10	13			
にんにく	0.3	0.39	たまねぎ	たまねぎ	40	52	にんじん	20	26	本みりん 1.8L	1	1.3	たまねぎ		15	19.5			
しょうが	0.5	0.65	にんじん	にんじん	25	32.5	冷カットさやいんげん	8	10.4	酒 2L	1	1.3	キャベツ		30	39			
サラダ油	0.5	0.65	パセリ	パセリ	0.5	0.65	干しいたけ	0.5	0.65	濃口醤油 1.8L	2	2.6	青ピーマン		5	6.5			
コンソメゴールド	0.3	0.39	にんにく	にんにく	0.15	0.2	純だし	0.4	0.52						0.5	0.65			
特製カレーパウダー	0.1	0.13	チキンスープ	チキンスープ	10	13	濃口醤油 1.8L	5	6.5	強化豆腐（冷凍）が 1kgx102	25	32.5	中華スーブ		1.5	1.95			
給食用カレーフレーク	8	10.4	コンソメゴールド	コンソメゴールド	1	1.3	さとう	1.5	1.95	冷刻み油揚げ	5	6.5	食塩 1kg		0.2	0.26			
こくまろカレーフレーク	3	3.9	白ワイン 1.8L	白ワイン 1.8L	0.5	0.65	酒 2L	1	1.3	とうがん	28	36.4	酒 2L		1	1.3			
ウスターソース	0.3	0.39	淡口醤油 1.8L	淡口醤油 1.8L	1.5	1.95	でん粉	1	1.3	たまねぎ	20	26	こしょう（混合、粉）		0.02	0.03			
トマトケチャップ1kg	0.5	0.65	食塩 1kg	食塩 1kg	0.1	0.13				にんじん	10	13							
淡口醤油 1.8L	0.1	0.13	こしょう（混合、粉）	こしょう（混合、粉）	0.01	0.01	冷カットオクラ	15	19.5	えのきだけ	8	10.4	かつお節		20	26			
							キャベツ	15	19.5	青ねぎ	5	6.5	冷カーネル（ホール）コーン		20	26			
みかん（缶）01	14	18.2	マゴロ油漬けフレーク	マゴロ油漬けフレーク	10	13	冷カットほうれん草	15	19.5	出し昆布	1	1.3	たまねぎ		20	26			
パイナップル（缶）03	14	18.2	きゅうり	きゅうり	15	19.5	にんじん	5	6.5	混合削り節	1.5	1.95	サラダ油		0.3	0.39			
黄桃（缶）01	14																		

-3-

[illegible]

9月25日金曜日				9月28日月曜日				9月29日火曜日				9月30日水曜日			
牛乳 パン うさぎ型ハンバ-グのソースかけ ラビオリソース お月見ゼリー		牛乳 横割丸パン ささみカツ ゆでキャベツ (中) スライスチーズ じゃがいもの豆乳スープ ケチャップソース		牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 鶏つみれ汁		牛乳 小パン かぼちや入りニョッホ・ローゼ フルーチェ ポンチ ㊥トマトオムレツ									
材料名	正味量 小学校 中学校	配合表	材料名	正味量 小学校 中学校	配合表	材料名	正味量 小学校 中学校	配合表	材料名	正味量 小学校 中学校	配合表	材料名	正味量 小学校 中学校	配合表	
普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	
コッペパン 65g	1個		コッペパン 65g	1個		精白米	70	90	コッペパン 45g	1個					
コッペパン 85g	0個		コッペパン 85g	0個		強化米	0.21	0.27	コッペパン 65g	0個					
			パン加工費 丸パン	1食		押し麦	7	9							
FMうさぎ型ハンバ-グ40	1食		パン加工費 スライス	1食		さば切身塩水漬け 40g			かぼちやもちボール	35					
FMうさぎ型ハンバ-グ60	0食					さば切身塩水漬け 50g	1食	0食	豚肉ももミンチ	15					
トマトケチャップ3kg	10	13	ホトとお米のささみ40g	1食	0食		0食	1食	マッシュルーム(水煮)	5					
さとう	0.5	0.65	なたね油	4	0				にんじん	20					
ウスターソース	2	2.6	ホトとお米のささみ40g	0食	1食	冷さがきごぼう	15	19.5		60					
			なたね油	0	5	平天	8	10.4	たまねぎ	20					
冷凍ラビオリ 0l	25	32.5				にんじん	8	10.4	トマト水煮(缶)	5					
ペーコン(短冊)バラ凍結	5	6.5	キャベツ	40	52	切りこんにやく	10	13	冷グリーンピース	0.2					
たまねぎ	25	32.5	食塩 1kg	0.05	0.07	冷カットさやいんげん	3	3.9	オリーブ油	0.3					
にんじん	10	13				ごま油	0.3	0.39	コンソメゴールド	1					
キャベツ	30	39	ペーコン(短冊)バラ凍結	5	6.5	さとう	1	1.3	トマトケチャップ3kg	8					
冷ブロッコリー	8	10.4	じゃがいも	45	58.5	濃口醤油 1.8L	2	2.6	デミグラスソース缶	2					
セロリ	0.5	0.65	マッシュルーム(水煮)	8	10.4	酒 2L	1	1.3							
トマト水煮(缶)	10	13	たまねぎ	40	52	白いりごま	0.3	0.39	みかん(缶)0l	10					
チキンスープ	3	3.9	にんじん	8	10.4	白すりごま	0.7	0.91	バナナ	20					
コンソメゴールド	1	1.3	パセリ	0.5	0.65	一味唐辛子	0.01	0.01	ナタデココシロップ漬け	20					
淡口醤油 1.8L	0.2	0.26	白ワイン 1.8L	0.5	0.65				フルーチェ いちご	20					
食塩 1kg	0.15	0.2	冷白いんげん豆ピューレ	5	6.5	鶏肉団子(玉ねぎ・青ねぎ)	25	32.5	普通牛乳 調理用(県産)	20					
こしょう(混合、粉)	0.01	0.01	豆乳(無調整)	20	26	強化豆腐(冷凍)がイカット02	30	39							
オリーブ油	0.3	0.39	7Lがーリ-ソ-フル-4N	10	13	たまねぎ	15	19.5	トマトオムレツ 60g 03	0食					
			コンソメゴールド	0.2	0.26	にんじん	10	13							
お月見ゼリー	1食	1食	こしょう(混合、粉)	0.01	0.01	えのきたけ	10	13							
						青ねぎ	5	6.5							
			1食ケチャップソース	1食	1食	麦みそ	10	13							
			スライスチーズ20g	0食	1食	煮干し	2.5	3.25							

10月1日木曜日				10月2日金曜日				10月5日月曜日				10月6日火曜日				10月7日水曜日			
牛乳 麦ごはん ハヤシライス フルーツミックス (中)チーズ		牛乳 麦ごはん 豚キムチ わかめスープ オレンジ		牛乳 パン ポークビーonz フレンチサラダ りんごジャム 小・中15 g		牛乳 麦ごはん いかメンチカツ けの汁 りんご		青森県の料理		牛乳 縦割りパン チリコンカン ABCスーpb ヨーグルト									
材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量		
普通牛乳		1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本		
精白米		70	精白米	70	90	コッぱパン 65g	1個	0個	精白米	70	90	コッぱパン 65g	1個	0個	コッぱパン 65g	1個	0個		
強化米	0.21	0.27	強化米	0.21	0.27	コッぱパン 85g	0個	1個	強化米	0.21	0.27	コッぱパン 85g	0個	1個	コッぱパン 85g	0個	1個		
押し麦	7	9	押し麦	7	9				押し麦	7	9	パン加工費 スライス	1食	1食	パン加工費 スライス	1食	1食		
						豚肉もも角切り	20	26											
豚肉ももスライス		20	豚肉ももスライス(山口県産)	0	0	水煮大豆	20	26	いかメンチカツ 40g	1食	1食	豚肉ももミンチ	15	19.5	豚肉ももミンチ	15	19.5		
にんにく	0.2	0.26	白菜キムチ02	15	19.5	じゃがいも	55	71.5	いかメンチカツ 50g	0食	1食	水煮大豆	15	19.5	水煮大豆	15	19.5		
じゃがいも	30	39	名水もやし	10	13	にんじん	15	19.5	なたね油	4	5	たまねぎ	35	45.5	たまねぎ	35	45.5		
にんじん	20	26	キャベツ	15	19.5	たまねぎ	40	52				にんじん	8	10.4	にんじん	8	10.4		
たまねぎ	60	78	にんじん	10	13	マッシュルーム水煮	10	13	蒸し挽き割り大豆	10	13	にんにく	0.2	0.26	にんにく	0.2	0.26		
マッシュルーム水煮	8	10.4	にら	3	3.9	冷ダリンピース	5	6.5	冷刻み油揚げ	5	6.5	パセリ	0.3	0.39	パセリ	0.3	0.39		
ぶなしめじ	8	10.4	ごま油	0.5	0.65	トマトケチャップ3kg	12	15.6	凍り豆腐	3	3.9	オリーブ油	0.2	0.26	オリーブ油	0.2	0.26		
冷ダリンピース	5	6.5	さとう	0.2	0.26	トマトケチャップ1kg	0	0	だいにこん(山口県産)	20	26	トマトケチャップ3kg	4.2	5.46	トマトケチャップ3kg	4.2	5.46		
トマト水煮(缶)	10	13	濃口醤油 1.8L	0.2	0.26	デミグラスソース	2	2.6	冷さがきごぼう	10	13	トマトピューレ1号	4.2	5.46	トマトピューレ1号	4.2	5.46		
サラダ油	0.5	0.65	酒 2L	0.5	0.65	ウスターソース	0.6	0.78	にんじん	15	19.5	チリパウダー	0.06	0.08	チリパウダー	0.06	0.08		
ハヤシフレーク	12	15.6				赤ワイン 1.8L	1	1.3	干しいたけ	0.3	0.39	赤ワイン 1.8L	1	1.3	赤ワイン 1.8L	1	1.3		
コンソメゴールド	0.3	0.39	強化豆腐(冷凍)ダイカット02	25	32.5	さとう	0.1	0.13	板こんにやく	10	13	コンソメゴールド	0.3	0.39	コンソメゴールド	0.3	0.39		
トマトケチャップ3kg	2	2.6	ちくわ	10	13	コンソメゴールド	0.3	0.39	赤味噌 1kg	6	7.8	さとう	0.9	1.17	さとう	0.9	1.17		
さとう	0.3	0.39	たまねぎ	30	39	こしょう(混合、粉)	0.05	0.07	白味噌 1kg	4	5.2	食塩 1kg	0.15	0.2	食塩 1kg	0.15	0.2		
赤ワイン 1.8L	0.6	0.78	にんじん	10	13				混合割り節	1.5	1.95	こしょう(混合、粉)	0.01	0.01	こしょう(混合、粉)	0.01	0.01		
こしょう(混合、粉)	0.02	0.03	えのきたけ	5	6.5	キャベツ	30	39	出し昆布	1	1.3								
			カッターわかめ	0.6	0.78	冷カーネル(ホール)コーン	7	9.1				アルファベットマカロニ	4	5.2	アルファベットマカロニ	4	5.2		
みかん(缶)01	14	18.2	冷チンゲンサイ	6	7.8	冷カットほうれん草	7	9.1	りんご	0.17個	0.17個	ペーコン(短冊)バラ凍結	7	9.1	ペーコン(短冊)バラ凍結	7	9.1		
パイdn(缶)03	14	18.2	中華スーpb	1	1.3	にんじん	6	7.8				冷ひよこ豆	5	6.5	冷ひよこ豆	5	6.5		
黄桃(缶) 01	14	18.2	食塩 1kg	0.1	0.13	フレンチドレッシング	7	9.1				冷カーネル(ホール)コーン	8	10.4	冷カーネル(ホール)コーン	8	10.4		
ナタデココシロップ漬け	14	18.2	濃口醤油 1.8L	1	1.3							じゃがいも	15	19.5	じゃがいも	15	19.5		
カクテルゼリー	14	18.2	淡口醤油 1.8L	1.5	1.95	りんごジャム 15g	1食	0食				キャベツ	20	26	キャベツ	20	26		
			白いりごま	1	1.3							にんじん	10	13	にんじん	10	13		
チーズ 14g	0食	1食	ごま油	1	1.3							ぶなしめじ	7	9.1	ぶなしめじ	7	9.1		
			こしょう(混合、粉)	0.03	0.04							パセリ	0.5	0.65	パセリ	0.5	0.65		
												チキンスーpb	3	3.9	チキンスーpb	3	3.9		
			オレンジ	0.25個	0.25個							コンソメゴールド	0.8	1.04	コンソメゴールド	0.8	1.04		
												食塩 1kg	0.1	0.13	食塩 1kg	0.1	0.13		
												淡口醤油 1.8L	2	2.6	淡口醤油 1.8L	2	2.6		
												こしょう(混合、粉)	0.02	0.03	こしょう(混合、粉)	0.02	0.03		
												元氣ヨーグルト 70g	1個	1個	元氣ヨーグルト 70g	1個	1個		
</																			

[illegible]

10月16日金曜日				10月19日月曜日				10月20日火曜日				10月21日水曜日				10月22日木曜日			
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
牛乳 麦ごはん ふわふわ丼 野菜のしそひじきとえ みかん		1本	1本	牛乳 黒糖パン ヴァイスブルスト ジャーマンポテト アイントプフ		1本	1本	牛乳 麦ごはん 春巻 ひじきの中華サラダ マーボー大根		1本	1本	牛乳 パン 秋野菜のクリーム煮 大根ツナサラダ		1本	1本	牛乳 わかめ麦ごはん おおひら おかかあえ			山口県の料理
普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳				普通牛乳			
精白米		70	90	コッペパン 65g		1個	0個	精白米		70	90	コッペパン 65g		1個	1個	精白米		70	90
強化米		0.21	0.27	黒糖		13	16.9	強化米		0.21	0.27	コッペパン 85g		0個	0個	強化米		0.21	0.27
押し麦		7	9	パン加工質 2類		0食	1食	押し麦		7	9					押し麦		7	9
鶏肉手羽ミンチ		25	32.5	コッペパン 85g		0個	0個					鶏肉手羽角切り		15	19.5	炊き込みわかめの素(減塩)		1.73	2.21
鶏卵		35	45.5	黒糖		0	0	安心逸品 春巻Fe35g		1食	0食	水煮大豆		10	13				
かまぼこ(白)		12	15.6	パン加工質 2類		1食	1食	なたね油		3.5	0	たまねぎ		40	52	鶏肉手羽角切り		25	32.5
たまねぎ		50	65	白いウインナー-Fe0a		1食	0食	安心逸品 春巻Fe50g		0食	1食	にんじん		15	19.5	冷厚揚げ 25mm		20	26
干しいたけ		0.3	0.39	白いウインナー-Fe0a		0食	1食	なたね油		0	5	さつまいも		35	45.5	凍り豆腐		4	5.2
にんじん		20	26									はくさい		30	39	冷里芋		30	39
しらたき		10	13	じゃがいも		40	52	芽ひじき		0.8	1.04	冷カットこまつな		8	10.4	切りこんにやく		12	15.6
おから麩		3	3.9	たまねぎ		10	13	チキンハム(短冊)		5	6.5	普通牛乳 調理用(県産)		30	39	にんじん		15	19.5
青ねぎ		5	6.5	乾燥パセリ		0.3	0.39	キャベツ		15	19.5	ベジヤメルソースCa・Fe		10	13	斜め切りごぼう		10	13
サラダ油		0.3	0.39	ペーコン(短冊)バラ凍結		5	6.5	冷カット小松菜		6	7.8	コンソメゴールド		0.8	1.04	れんこん 乱切り		10	13
さとう		1.2	1.56	オリーブ油		0.2	0.26	にんじん		5	6.5	食塩 1kg		0.3	0.39	干しいたけ		0	0
こいくちしょうゆ		4.5	5.85	食塩 1kg		0.12	0.16	さとう		0.7	0.91	こしょう(混合、粉)		0.03	0.04	冷カットさやいんげん		8	10.4
食塩		0.04	0.05	こしょう(混合、粉)		0.02	0.03	醤油 1.8L		1.5	1.95					サラダ油		0.5	0.65
本みりん 1.8L		0.6	0.78	コンソメゴールド		0.2	0.26	ごま油		1.4	1.82	マグロ油漬けフレーク		10	13	純だし		0.5	0.65
酒 2L		0.6	0.78					白いりごま		0.8	1.04	まぐらうり		15	19.5	さとう		1.3	1.69
出し昆布		0.5	0.65					白すりごま		0.6	0.78	だいこん		18	23.4	濃口醤油 1.8L		4.5	5.85
混合削り節		1	1.3	レンズ豆		15	19.5			0.6	0.78	冷カーネル(ホール)コーン		5	6.5	本みりん 1.8L		1	1.3
キャベツ		20	26	豚肉もも角切り		10	13					にんじん		6	7.8	食塩 1kg		0.05	0.07
きゅうり		8	10.4	キャベツ		35	45.5	豚肉ももミンチ(山口県産)		15	19.5	酢		1.5	1.95				
なす		5	6.5	たまねぎ		35	45.5	強化豆腐(冷凍)ダライカ102		30	39	さとう		0.5	0.65	キャベツ		30	39
名水もやし		12	15.6	セロリ		2	2.6	だいこん		60	78	濃口醤油 1.8L		1.5	1.95	にんじん		5	6.5
しそひじき(Fe)		4	5.2	白ねぎ		3	3.9	たまねぎ		30	39	サラダ油		0.2	0.26	冷カットほうれん草		10	13
こいくちしょうゆ		1	1.3	コンソメゴールド		0.5	0.65	たけのこ(水煮缶詰)		10	13	食塩		0.1	0.13	花かつお		0.5	0.65
さとう		0.5	0.65	チキンスープ		8	10.4	にんにく		15	19.5					さとう		0.8	1.04
みかん(山口県産)		1個	1個	淡口醤油 1.8L		2	2.6	しょうが		0.5	0.65								
				食塩 1kg		0.2	0.26	干しいたけ		0.5	0.65								
				こしょう(混合、粉)		0.03	0.04	赤味噌 1kg		5.5	7.15								
								さとう		0.8	1.04								
								濃口醤油 1.8L		1.5	1.95								
								オイスターソース		0.2	0.26								
								中華スープ		0.9	1.17								
								ごま油		0.7	0.91								
								トウバンジャン		0.2	0.26								
								でん粉		1	1.3								

10月23日金曜日				10月26日月曜日				10月27日火曜日				10月28日水曜日				10月29日木曜日			
牛乳 麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具 白菜のみそ汁 小魚アーモンド		牛乳 小パン きのこのペペロンチーノ ツナマヨサラダ		牛乳 麦ごはん いかとアロコリのマヨ炒め 水餃子のスープ		牛乳 小パン マカロニナポリタン ツナサラダ マーシャルビーゼンズ		牛乳 小パン マカロニナポリタン ツナサラダ マーシャルビーゼンズ		牛乳 小パン マカロニナポリタン ツナサラダ マーシャルビーゼンズ		牛乳 小パン マカロニナポリタン ツナサラダ マーシャルビーゼンズ		牛乳 麦ごはん おでん煮 白菜のごま和え					
材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量	材料名	配合表	正味量		
普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本		
精白米	70	90	コッペパン 45g	1個	1個	精白米	70	90	コッペパン 45g	1個	0個	コッペパン 45g	1個	0個	精白米	70	90		
強化米	0.21	0.27	コッペパン 65g	0個	0個	強化米	0.21	0.27	コッペパン 65g	0個	1個	コッペパン 65g	0個	1個	強化米	0.21	0.27		
押し麦	7	9				押し麦	7	9							押し麦	7	9		
			ハーフスバゲッティ		27				カットイター		20								
豚肉ももミンチ	15	19.5	食塩 1kg	0.01	0.01	いかフリッター	40	52	エルボマカロニ	25	32.5	鶏肉手羽角切り	10	13					
鶏肉手羽ミンチ	10	13	オリーブ油	0.5	0.65	なたね油	4	5.2	にんにく	0.2	0.26	うずら卵水煮(缶)	20	26					
たまねぎ	28	36.4	ベーコン(短冊)バラ凍結	8	10.4	冷プロセスコリー	15	19.5	オリーブ油	0.5	0.65	冷里芋	20	26					
にんじん	10	13	にんじん	15	19.5	さとう	0.4	0.52	たまねぎ	15	19.5	だいこん	40	52					
にら	5	6.5	たまねぎ	45	58.5	酒 2L	0.5	0.65	マッシュルーム(水煮)	5	6.5	にんじん	15	19.5					
名水もやし	12	15.6	平しいたいけ	0.2	0.26	中華スープ	0.2	0.26	にんじん	8	10.4	三角ごんにやく	20	26					
しょうが	0.3	0.39	エリンギ	10	13	トマトケチャップ3kg	1.5	1.95	パセリ	0.3	0.39	ちくわ	12	15.6					
にんにく	0.3	0.39	ぶなしめじ	10	13	L&Mマヨネーズタイプ	5	6.5	赤ワイン 1.8L	5	6.5	明月がんも	10	13					
すりおろしりんご03	2	2.6	にんにく	0.7	0.91	食塩 1kg	0	0	トマトケチャップ3kg	10	13	煮メ昆布	0.8	1.04					
ごま油	0.7	0.91	冷カットこまつな	7	9.1	ごしょう(混合、粉)	0.02	0.03	トマトケチャップ1kg	0	0	さとう	0.8	1.04					
さとう	1	1.3	オリーブ油	3	3.9				ウスターソース	1	1.3	濃口醤油 1.8L	3.5	4.55					
濃口醤油 1.8L	4.3	5.59	コンソメゴールド	1.1	1.43	水餃子	30	39	コンソメゴールド	0.25	0.33	酒 2L	2	2.6					
本みりん 1.8L	0.2	0.26	食塩 1kg	0.2	0.26	強化豆腐(冷凍)ダイカク102	20	26	食塩 1kg	0.2	0.26	純だし	0.8	1.04					
酒 2L	0.2	0.26	白ワイン 1.8L	0.5	0.65	にんじん	10	13	ごしょう(混合、粉)	0.02	0.03								
食塩 1kg	0.1	0.13	一味唐辛子	0.01	0.01	はくさい	25	32.5											
コチジャン	0.25	0.33	濃口醤油 1.8L	1.5	1.95	名水もやし	15	19.5	マダロ油漬けフレーク	10	13	はくさい	20	26					
						エリンギ	5	6.5	きゅうり	15	19.5	冷カットほうれん草	10	13					
冷厚揚げ 15mm	25	32.5	冷カット小松菜	15	19.5	にら	5	6.5	キャベツ	30	39	にんじん	5	6.5					
はくさい	30	39	キャベツ	20	26	食塩 1kg	0.2	0.26	冷カーネル(ホール)コーン	5	6.5	白すりごま	1.5	1.95					
にんじん	10	13	にんじん	8	10.4	中華スープ	0.9	1.17	にんじん	6	7.8	白いりごま	0.5	0.65					
だいこん	30	39	マダロ油漬けフレーク	6	7.8	ごしょう(混合、粉)	0.02	0.03	酢	1.5	1.95	さとう	1.3	1.69					
青ねぎ	5	6.5	L&Mマヨネーズタイプ	7	9.1	濃口醤油 1.8L	2.4	3.12	さとう	0.5	0.65	濃口醤油 1.8L	2.2	2.86					
カットわかめ	0.3	0.39	食塩 1kg	0.05	0.07	ごま油	0.5	0.65	濃口醤油 1.8L	1.5	1.95								
煮干し	2	2.6	ごしょう(混合、粉)	0.01	0.01	白いりごま	0.4	0.52	サラダ油	0.2	0.26								
麦味噌 1kg	10	13							食塩	0.1	0.13								
小魚アーモンド	6	7.8							マーシャルビーゼンズ 10g	1食	1食								

[illegible]

11月2日月曜日				11月4日水曜日				11月5日木曜日				11月6日金曜日				11月9日月曜日			
牛乳 小パン 和風スパゲッティ れんこんサラダ		牛乳 パン チョコスプレッド ポトフ カレーボール オレンジ		牛乳 ごはん チキンカレー きのこのサラダ (中) ポケットチーズ		牛乳 わかめ麦ごはん 筑前煮 切干大根の酢の物		牛乳 パン けんぼーのトマト煮(県産) ゆず吉サラダ		牛乳 パン けんぼーのトマト煮(県産) ゆず吉サラダ		牛乳 パン けんぼーのトマト煮(県産) ゆず吉サラダ		牛乳 パン けんぼーのトマト煮(県産) ゆず吉サラダ		牛乳 パン けんぼーのトマト煮(県産) ゆず吉サラダ			
材料名		正味量		材料名		正味量		材料名		正味量		材料名		正味量		材料名			
配合表		小学校 中学校		配合表		小学校 中学校		配合表		小学校 中学校		配合表		小学校 中学校		配合表			
小学校 中学校		1本 1本		小学校 中学校		1本 1本		小学校 中学校		1本 1本		小学校 中学校		1本 1本		小学校 中学校			
普通牛乳		1本 1本		普通牛乳		1本 1本		普通牛乳		1本 1本		普通牛乳		1本 1本		普通牛乳			
コップパン 45g		1個 0個		コップパン 65g		1個 0個		精白米		70 90		コップパン 65g		1個 0個		コップパン 65g			
コップパン 65g		0個 1個		コップパン 85g		0個 1個		強化米		0.21 0.27		コップパン 85g		0個 1個		コップパン 85g			
ハーフスパゲッティ		27 35.1		チョコスプレッド 15g		1個 1個		押し麦		7 9									
食塩 1kg		0.01 0.01						鶏肉手羽角切り		18 23.4									
オリーブ油		0.5 0.65						じゃがいも		60 78									
鶏肉手羽スライス		15 19.5		無塩せきベーコン角切り		10 13		にんにく		20 26									
かのこいか短冊 バラ凍結		10 13		マッシュルーム(水煮)		5 6.5		たまねぎ		50 65									
たまねぎ		45 58.5		じゃがいも		20 26		冷グリーンピース		5 6.5									
エリンギ		10 13		キャベツ		40 52		にんにく		0.3 0.39									
ぶなしめじ		10 13		たまねぎ		55 71.5		しょうが		0.2 0.26									
にんにく		0.3 0.39		にんにく		25 32.5		サラダ油		0.5 0.65									
冷カットこまつな		7 9.1		冷カットさやいんげん		8 10.4		コンソメゴールド		0.3 0.39									
オリーブ油		0.5 0.65		にんにく		0.15 0.2		特製カレーパウダー		0.05 0.07									
コンソメゴールド		1 1.3		チキンスープ		10 13		給食用カレーフレーク		12 15.6									
食塩 1kg		0.15 0.2		コンソメゴールド		1 1.3		ごくろろカレー粉 ロード*		2 2.6									
白ワイン 1.8L		1 1.3		白ワイン 1.8L		0.5 0.65		ウスターソース		0.3 0.39									
濃口醤油 1.8L		1 1.3		淡口醤油 1.8L		1.5 1.95		トマトケチャップ1kg		0.5 0.65									
				食塩 1kg		0.1 0.13		淡口醤油 1.8L		0.1 0.13									
洗いれんこん(山口県産)		20 26		こしよ(混合、粉)		0.01 0.01													
キャベツ		15 19.5						ぶなしめじ		8 10.4									
マクロ油漬けフレーク		7 9.1		学校給食用カレーボール		1個 2個		えのきたけ		8 10.4									
にんじん		7 9.1		なたね油		2 2.6		キャベツ		25 32.5									
白いきりごま		1 1.3						にんにく		5 6.5									
L&Mマヨネーズタイプ		6 7.8		オレンジ		0.25個 0.25個		冷カット小松菜		15 19.5									
さとう		0.08 0.1						ごま油		0.5 0.65									
酢		0.2 0.26						濃口醤油 1.8L		1 1.3									
こいくちしょうゆ		0.4 0.52						酢		1.5 1.95									
こしよ(混合、粉)		0.01 0.01						さとう		0.5 0.65									
								食塩		0.1 0.13									
								こしよ(混合、粉)		0.1 0.13									
								チーズ 14g		0食 1食									

11月10日火曜日				11月11日水曜日				11月12日木曜日				11月13日金曜日				11月16日月曜日			
地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間		地場産給食週間			
牛乳 麦ごはん 県産ホ-カロツケ しそひじき和え（県産） 大根と大豆の煮物（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）		牛乳 麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘草炒め 地場産野菜の味噌汁 味のり（県産）			
材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校	材料名	正味量 小学校 中学校		
普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本	普通牛乳	1本 1本		
精白米	70 90	コッペパン 65g	1個 0個	精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	コッペパン 65g	1個 0個	コッペパン 65g	1個 0個		
強化米	0.21 0.27	コッペパン 85g	0個 1個	強化米	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	黒糖	13 0	黒糖	13 0		
押し麦	7 9			押し麦	7 9	押し麦	7 9	押し麦	7 9	押し麦	7 9	押し麦	7 9	パン加工費 2類	1食 0食	パン加工費 2類	1食 0食		
		鶏肉手羽スライス（山口県）	30 39											コッペパン 85g	0食 1食	コッペパン 85g	0食 1食		
50g県産ホ-カロツケ	1個 0個	さつま芋（山口県）	30 39	鶏肉もも角切り（山口県産）	25 32.5	鶏肉もも角切り（山口県産）	25 32.5	鶏肉もも角切り（山口県産）	25 32.5	鶏肉もも角切り（山口県産）	25 32.5	鶏肉もも角切り（山口県産）	25 32.5	あじ三枚おろし01（県産）	45 58.5	黒糖	0 16.9		
なたね油	5 0	はくさい（JA）	25 32.5	れんこん（山口県産）	30 39	れんこん（山口県産）	30 39	れんこん（山口県産）	30 39	れんこん（山口県産）	30 39	れんこん（山口県産）	30 39	なたね油	4.5 5.85	パン加工費 2類	0食 1食		
60g県産ホ-カロツケ	0個 1個	たまねぎ	40 52	青ねぎ（山口県産）	10 13	青ねぎ（山口県産）	10 13	青ねぎ（山口県産）	10 13	青ねぎ（山口県産）	10 13	青ねぎ（山口県産）	10 13	トマトケチャップ3kg	5 6.5				
なたね油	0 6	にんじん（いちよう・県産）	10 13	サラダ油	10 13	サラダ油	10 13	サラダ油	10 13	サラダ油	10 13	サラダ油	10 13	さとう	2 2.6	豆腐ハンバーグ50g 03	1食 0食		
		ほうれんそう（JA）	10 13	さとう	10 13	さとう	10 13	さとう	10 13	さとう	10 13	さとう	10 13	ウスターソース	2 2.6	豆腐ハンバーグ60g 03	1食 1食		
もやし（山口県産）	15 19.5	普通牛乳 調理用（県産）	30 39	本みりん 1.8L	30 39	本みりん 1.8L	30 39	本みりん 1.8L	30 39	本みりん 1.8L	30 39	本みりん 1.8L	30 39	パン粉	1.8 2.34				
キャベツ（JA）	17 22.1	クリールムシチュー	9 11.7	酒 2L	9 11.7	酒 2L	9 11.7	酒 2L	9 11.7	酒 2L	9 11.7	酒 2L	9 11.7	鶏卵	25 32.5	チキンハム（短冊）	7 9.1		
にんじん（干切り・県産）	8 10.4	コンソメゴールド	0.2 0.26	濃口醤油 1.8L	0.2 0.26	濃口醤油 1.8L	0.2 0.26	濃口醤油 1.8L	0.2 0.26	濃口醤油 1.8L	0.2 0.26	濃口醤油 1.8L	0.2 0.26	冷凍豆腐（県産大豆）	25 32.5	青ピーマン	5 6.5		
しそひじき（Fe）	4 5.2	こしょう（混合、粉）	0.02 0.03	米粉（県産）	0.02 0.03	米粉（県産）	0.02 0.03	米粉（県産）	0.02 0.03	米粉（県産）	0.02 0.03	米粉（県産）	0.02 0.03	冷凍豆腐（県産大豆）	25 32.5	キャベツ	20 26		
こいくちしょうゆ	0.5 0.65	食塩 1kg	0.04 0.05		0.04 0.05		0.04 0.05		0.04 0.05		0.04 0.05		0.04 0.05	たまねぎ（JA）	20 26	パプリカ（赤）	5 6.5		
さとう	0.5 0.65			冷凍豆腐（県産大豆）		冷凍豆腐（県産大豆）		冷凍豆腐（県産大豆）		冷凍豆腐（県産大豆）		冷凍豆腐（県産大豆）		にんじん（干切り・県産）	5 6.5	ｽｲｰﾄﾎｰﾝ(ｶｰﾎﾙ、冷凍)	6 7.8		
		みかん（缶）01（県産）	20 26	じゃがいも（JA）	20 26	じゃがいも（JA）	20 26	じゃがいも（JA）	20 26	じゃがいも（JA）	20 26	じゃがいも（JA）	20 26	えのきだけ	6 7.8	フレンチドレッシング	6.5 8.45		
鶏肉もも角切り（山口県産）	10 13	1号缶（山口県産）夏みかん	20 26	はくさい（山口県産）	20 26	はくさい（山口県産）	20 26	はくさい（山口県産）	20 26	はくさい（山口県産）	20 26	はくさい（山口県産）	20 26	ほうれんそう（JA）					

11月17日火曜日				11月18日水曜日				11月19日木曜日				11月20日金曜日				11月24日火曜日			
牛乳		中国の料理		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		和食の日			
麦ごはん		チンジャオロースー		縦割りパン		麦ごはん		減量麦ごはん（8割）		減量麦ごはん（8割）		五目ごはん		五目ごはん		鯉のみぞれ煮			
中華コーン卵スー		根菜スー		根菜スー		じゃがいものそぼろ煮		肉うどん		肉うどん		肉うどん		肉うどん		鯉のみぞれ煮			
（中）一食アーモンド		ヨーグルト		ヨーグルト		お魚ふりかけ		お魚ふりかけ		お魚ふりかけ		わかさぎの南蛮漬		わかさぎの南蛮漬		里芋の味噌汁			
材料名		材料名		材料名		材料名		材料名		材料名		材料名		材料名		材料名			
正味量		正味量		正味量		正味量		正味量		正味量		正味量		正味量		正味量			
小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校		中学校		小学校			
1本		1本		1本		1本		1本		1本		1本		1本		1本			
普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳		普通牛乳			
70		90		1個		0個		70		90		56		72.8		60			
0.21		0.27		0個		1個		0.21		0.27		0.21		0.27		0.18			
7		9		1食		1食		7		9		5.6		7.28		23			
25		32.5		15		19.5		15		19.5		50		65		40			
0.5		0.65		25		32.5		8		10.4		20		26		4			
1		1.3		8		10.4		30		39		0.9		1.17		8			
0.2		0.26		6		7.8		60		78		2		2.6		10			
15		19.5		6		7.8		40		52		0.8		1.04		10			
5		6.5		1		1.3		15		19.5		5		6.5		0.9			
5		6.5		0.3		0.39		15		19.5		30		39		3.2			
10		13		0.3		0.39		3		3.9		10		13		1.5			
0.8		1.04		0.5		0.65		1.3		1.69		5		6.5		2.8			
1		1.3		0.3		0.39		5.5		7.15		3		3.9		3.64			
1		1.3		2.7		3.51		1		1.3		2.3		2.99		10			
0.5		0.65		0.4		0.52		0.3		0.39		0.15		0.2		15			
0.3		0.39						0.8		1.04		0.1		0.13		8			
																15			
				5		6.5		28		36.4						15			
8		10.4		20		26		25		32.5		35		45.5		10			
25		32.5		25		32.5		5		6.5		3.5		4.55		10			
25		32.5		8		10.4		2		2.6		15		19.5		5			
10		13		15		19.5		0.8		1.04		5		6.5		2.5			
15		19.5		30		39		1.5		1.95		2		2.6		10			
20		26		5		6.5						2.2		2.86					
10		13		0.5		0.65		1食		1食		3.5		4.55		1個			
6		7.8		5		6.5						0.01		0.01					
1		1.3		0.9		1.17													
0.1		0.13		1.5		1.95													
0.8		1.04		0.2		0.26													
1.5		1.95		0.02		0.03													
0.03		0.04																	
0.5		0.65		1個		1個													

[illegible]

周南市立栗屋学校給食センター

12月1日火曜日				12月2日水曜日				12月3日木曜日				12月4日金曜日				12月7日月曜日			
牛乳 麦ごはん ハヤシライス（豚肉） コールスローサラダ 黒糖ビーゼンズ		牛乳 縦割りパン ギーマカレー ラビオリスーブ ヨーグルト		牛乳 麦ごはん いわしの生煮煮 ごまあえ 冬野菜のみそ汁		牛乳 麦ごはん カレーコロッケ ひじきの煮物 野菜つみれ汁		牛乳 パン ポークビーゼンズ フレンチサラダ チョコクリーム											
配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本	材料名	配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本	材料名	配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本	材料名	配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本	材料名	配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本	材料名	配合表 小学校 中学校 1本 1本	正味量 小学校 中学校 1本 1本			
		普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳					
		70 90 0.21 0.27 7 9			精白米 強化米 押し麦			精白米 強化米 押し麦			精白米 強化米 押し麦			コッペパン 65g コッペパン 85g パン加工質 スライス					
		20 26 0.2 0.26 30 39 20 26 60 78 8 10.4 8 10.4 5 6.5 10 13 0.5 0.65 12 15.6 0.3 0.39 2 2.6 0.3 0.39 0.6 0.78 0.02 0.03	豚肉ももスライス			いわしの生煮煮40g 02 いわしの生煮煮50g 02			カレーポテトコロッケF640g なたね油			カレーポテトコロッケF655g なたね油			豚肉もも角切り 水煮大豆				

学校給食献立予定表(食材一覧)

周南市立栗屋学校給食センター

12月8日火曜日				12月9日水曜日				12月10日木曜日				12月11日金曜日				12月14日月曜日				
牛乳 麦ごはん そばろ丼の具 ごまキムチ汁				牛乳 小パン クリームスパゲッティ ツナサラダ りんごジャム 小・中15 g				牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 ハムと春雨のサラダ				牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 おおひら みかん				牛乳 パン ハンバーグのソースかけ ごぼうのサラダ ミネストローネ				
材料名	正味量		材料名	正味量		材料名	正味量		材料名	正味量		材料名	正味量		材料名	正味量				
	小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校			
普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本	普通牛乳	1本	1本			
精白米	70	90	コッペパン 45g	1個	1個	精白米	70	90	精白米	70	90	コッペパン 65g	1個	0個	コッペパン 65g	1個	0個			
強化米	0.21	0.27	コッペパン 65g	0個	0個	強化米	0.21	0.27	強化米	0.21	0.27	コッペパン 85g	0個	1個	コッペパン 85g	0個	1個			
押し麦	7	9				押し麦	7	9	押し麦	7	9									
			ハーフスパゲッティ	25	32.5										ハンバーグ(鶏肉&豚肉)60g03	1個	0個			
鶏肉手羽ミンチ	20	26	食塩 1kg	0	0	強化豆腐(冷凍)ﾀﾞｲｽｶｯﾄ02	100	130	さばの味噌煮50g	03	1食	0食	さばの味噌煮70g	0食	1食	ハンバーグ(鶏肉&豚肉)80g03	1個	0個		
しょうが	0.2	0.26	オリーブ油	0.4	0.52	豚肉ももミンチ	15	19.5	たけのこ(水煮缶詰)		15	19.5	さばの味噌煮70g	0食	1食	トマトケチャップ3kg	10	13		
おかから(冷凍)	10	13	豚肉ももスライス	10	13	大豆ミート	3	3.9			3	3.9			さとう	1	1.3			
にんじん	5	6.5	冷カーネル(ホール)コーン	10	13	たまねぎ	50	65			50	65	鶏肉もも角切り	25	32.5	ウスターソース	2	2.6		
冷グリーンピース	3	3.9	にんじん	15	19.5	にんじん	15	19.5	冷凍揚げ 25mm		15	19.5	冷凍揚げ 25mm	20	26					
鶏卵(全卵、いり)	20	26	たまねぎ	35	45.5	たけのこ(水煮缶詰)	10	13	凍り豆腐		10	13	凍り豆腐	4	5.2	冷干切りごぼう	18	23.4		
さとう	1	1.3	エリンギ	10	13	にんにく	0.2	0.26	冷里芋		0.2	0.26	冷里芋	30	39	キャベツ	15	19.5		
濃口醤油 1.8L	2	2.6	パセリ	1	1.3	しょうが	0.2	0.26	切りにんにく		0.2	0.26	切りにんにく	12	15.6	マグロ油漬けフレーク	7	9.1		
本みりん 1.8L	1	1.3	オリーブ油	0.5	0.65	白ねぎ	5	6.5	にんじん		5	6.5	にんじん	10	13	にんじん	7	9.1		
			ポタージュエースコーン	8	10.4	干しいたけ	0.5	0.65	冷さがきごぼう		0.5	0.65	冷さがきごぼう	10	13	白いりごま	1	1.3		
豚肉ももスライス	20	26	コンソメゴールド	0.2	0.26	赤味噌 1kg	5	6.5			5	6.5	れんこん 乱切り	10	13	LMマヨネーズタイプ	6	7.8		
強化豆腐(冷凍)ﾀﾞｲｽｶｯﾄ02	30	39	普通牛乳 調理用(県産)	30	39	上白糖	0.8	1.04	干しいたけ		0.8	1.04	干しいたけ	0	0	さとう	0.08	0.1		
冷刻み油揚げ	10	13	食塩 1kg	0.2	0.26	濃口醤油 1.8L	1.2	1.56	冷カットさやいんげん		1.2	1.56	冷カットさやいんげん	8	10.4	酢	0.2	0.26		
にんじん	10	13	こしょう(混合、粉)	0.02	0.03	食塩	0.04	0.05	サラダ油		0.04	0.05	サラダ油	0.5	0.65	こいくちしょうゆ	0.4	0.52		
たまねぎ	20	26				オイスターソース	0.2	0.26	純だし		0.2	0.26	純だし	0.4	0.52	こしょう(混合、粉)	0.01	0.01		
だいこん	20	26	マグロ油漬けフレーク	8	10.4	中華スープ	0.8	1.04	さとう		0.8	1.04	さとう	1.5	1.95					
冷さがきごぼう	12	15.6	きゅうり	11	14.3	ごま油	0.7	0.91	濃口醤油 1.8L		0.7	0.91	濃口醤油 1.8L	5	6.5	ペーコン(短冊)バラ凍結	6	7.8		
白菜キムチ02	10	13	キャベツ	20	26	トウバンジャン	0.2	0.26	本みりん 1.8L		0.2	0.26	本みりん 1.8L	1	1.3	シェルマカロニ	4	5.2		
青ねぎ	5	6.5	にんじん	6	7.8	でん粉	1.8	2.34	食塩 1kg		1.8	2.34	食塩 1kg	0.05	0.07	じゃがいも	20	26		
中華スープ	0.3	0.39	酢	1.5	1.95											にんじん	10	13		
白すりごま	2	2.6	さとう	0.8	1.04	チキンハム(短冊)	8	10.4	みかん(山口県産)		8	10.4	みかん(山口県産)	1個	1個	たまねぎ	30	39		
麦味噌 1kg	5	6.5	濃口醤油 1.8L	1.7	2.21	緑豆春雨	4	5.2			4	5.2				セロリ	3	3.9		
ごま油	0.3	0.39	サラダ油	0.5	0.65	キャベツ	13	16.9			13	16.9				にんにく	0.2	0.26		
酒 2L	0.5	0.65	食塩 1kg	0.04	0.05	きゅうり	8	10.4			8	10.4				パセリ	0.5	0.65		
						にんじん	5	6.5			5	6.5				トマト水煮(缶)	12	15.6		
			りんごジャム 15g	1個	1個	さとう	0.9	1.17			0.9	1.17				コンソメゴールド	1	1.3		
						食塩 1kg	0.04	0.05			0.04	0.05				チキンスープ	4	5.2		
						濃口醤油 1.8L	1.9	2.47			1.9	2.47				食塩	0.3	0.39		
						酢	1.7	2.21			1.7	2.21				こしょう(混合、粉)	0.02	0.03		
						ごま油	0.7	0.91			0.7	0.91				うすくちしょうゆ	0.3	0.39		
						白いりごま	0.5	0.65			0.5	0.65				オリーブ油	0.4	0.52		
						白すりごま	0.5	0.65			0.5	0.65								

12月15日火曜日			12月16日水曜日			12月17日木曜日			12月18日金曜日			12月21日月曜日		
材料名	配合表 小学校 中学校	正味量	材料名	配合表 小学校 中学校	正味量	材料名	配合表 小学校 中学校	正味量	材料名	配合表 小学校 中学校	正味量	材料名	配合表 小学校 中学校	正味量
牛乳 麦ごはん 親子丼 野菜のしそひじきとえ (中) 小魚	1本 1本		牛乳 パン 白身魚フライ 花野菜のサラダ キャロットスープ	1本 1本		牛乳 麦ごはん おでん煮 とんひじき	1本 1本		牛乳 麦ごはん ホイコーロー わかめスープ	1本 1本		牛乳 小チーズパン 鶏肉の赤ワイン煮 ABCスープ レモンゼリー ガトリーヨコラ	1本 1本	
普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳			普通牛乳		
精白米	70 90	1個	精白米	1個	70 90	精白米	70 90	70 90	精白米	70 90	70 90	コッペパン 45g		45 0
強化米	0.21 0.27	0個	強化米	0個	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	0.21 0.27	強化米	0.21 0.27	0.21 0.27	耐熱角切りチーズ		9 0
押し麦	7 9		押し麦		7 9	押し麦	7 9	7 9	押し麦	7 9	7 9	コッペパン 65g		0 65
鶏卵		1食	白身魚フライ50g	1食								耐熱角切りチーズ		0 13
鶏肉手羽スライス	40 52	5 0	なたね油	5 0	10 13	鶏肉手羽角切り	10 13	10 13	豚肉もも50g(山口県産)		25 32.5			
ちくわ	25 32.5	0食	白身魚フライ60g03	0食	1食	うずら卵水煮(缶)	20 26	20 26	キャベツ		35 45.5	鶏肉もも角切り		30 39
にんじん	10 13	0 6	なたね油	0 6		冷里芋	20 26	20 26	にんじん		5 6.5	たまねぎ		25 32.5
たまねぎ	15 19.5					だいこん	40 52	40 52	たけのこ(水煮缶詰)		7 9.1	にんじん		5 6.5
青ねぎ	45 58.5	15 19.5	冷ブロッコリー	15 19.5	15 19.5	にんじん	15 19.5	15 19.5	白ねぎ		5 6.5	ぶなしめじ		5 6.5
出し昆布	5 6.5	10 13	冷カリフラワー	10 13	10 13	三角こんにやく	20 26	20 26	にんにく		0.2 0.26	冷カットさやいんげん		5 6.5
上白糖	1 1.3	15 19.5	キャベツ	15 19.5	15 19.5	ちくわ	12 15.6	12 15.6	しょうが		0.3 0.39	にんにく		0.2 0.26
濃口醤油 1.8L	1 1.3	10 13	冷カーネル(ホール)コーン	10 13	10 13	明月がんも	10 13	10 13	ごま油		0.6 0.78	サラダ油		0.5 0.65
本みりん 1.8L	4 5.2	4 5.2	サラダ油	4 5.2	4 5.2	煮干昆布	0.8 1.04	0.8 1.04	麦味噌 1kg		1.2 1.56	トマトケチャップ3kg		3 3.9
酒 2L	1 1.3	1.8 2.34	酢	1.8 2.34	1.8 2.34	さとう	0.8 1.04	0.8 1.04	赤味噌 1kg		1.2 1.56	コンソメゴールド		0.25 0.33
食塩 1kg	1 1.3	1 1.3	さとう	1 1.3	1 1.3	濃口醤油 1.8L	3.5 4.55	4.55 4.55	トウバンジャン		0.2 0.26	デミグラスソース缶		5 6.5
キャベツ	25 32.5	0.01 0.01	濃口醤油 1.8L	0.5 0.65	0.5 0.65	酒 2L	2 2.6	2.6 2.6	濃口醤油 1.8L		0.7 0.91	ウスターソース		0.4 0.52
きゅうり	8 10.4		食塩 1kg	0.3 0.39	0.3 0.39	純だし	0.8 1.04	1.04 2L	酒 2L		1 1.3	赤ワイン 1.8L		2.5 3.25
にんじん	5 6.5	0.01 0.01	こしょう(混合、粉)	0.01 0.01	0.01 0.01	芽ひじき	2 2.6	2.6 2.6	本みりん 1.8L		0.4 0.52	さとう		0.4 0.52
名水もやし	12 15.6	15 19.5	鶏肉手羽スライス	15 19.5	19.5 19.5	豚肉ももミンチ	6 7.8	7.8 7.8	でん粉		0.7 0.91	食塩 1kg		0.08 0.1
しそひじき(Fe)	4 5.2	30 39	冷裏ごし人参	30 39	30 39	しょうが	0.3 0.39	0.39 0.39	強化豆腐(冷凍) 1カット02		25 32.5	こしょう(混合、粉)		0.01 0.01
こいくちしょうゆ	1 1.3	40 52	じゃがいも	40 52	40 52	にんじん	7 9.1	9.1 9.1	たまねぎ		10 13	アルファベットマカロニ		4 5.2
さとう	0.5 0.65	10 13	にんじん	10 13	10 13	平しいたけ	0.3 0.39	0.39 0.39	えのきたけ		5 6.5	ペーコン(短冊)バラ凍結		7 9.1
パリッシュ	0食	0.5 0.65	青ねぎ	0.5 0.65	0.65 0.65	青ねぎ	5 6.5	6.5 6.5	カッターわかめ		0.6 0.78	冷カーネル(ホール)コーン		8 10.4
		30 39	普通牛乳 調理用(県産)	30 39	30 39				冷チンゲンサイ		6 7.8	じゃがいも		15 19.5
		0.3 0.39	サラダ油	0.3 0.39	0.3 0.39				中華スープ		1 1.3	キャベツ		20 26
		9 11.7	ポタージュエースコーン	9 11.7	11.7 11.7				食塩 1kg		0.1 0.13	にんじん		10 13
		0.1 0.13	コンソメゴールド	0.1 0.13	0.13 0.13				濃口醤油 1.8L		1 1.3	ぶなしめじ		7 9.1
		0.05 0.07	食塩 1kg	0.05 0.07	0.07 0.07				淡口醤油 1.8L		1.5 1.95	パセリ		0.5 0.65
		0.02 0.03	こしょう(混合、粉)	0.02 0.03	0.03 0.03				白いりごま		1 1.3	チキンスープ		3 3.9
									ごま油		1 1.3	コンソメゴールド		0.8 1.04
									こしょう(混合、粉)		0.03 0.04	食塩 1kg		0.1 0.13
									淡口醤油 1.8L					2 2.6
									こしょう(混合、粉)					0.02 0.03
									マイヤレーモンゼリー					1個 1個
									または					
									お米deガトリーヨコラ					1食 1食

[illegible]

日・曜日	献立名	主 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)	
9 (木)	むぎ 麦ごはん ハヤシライス はる 春のフルーツポンチ	ぎゅうにく	にんにく,にんじん,たまねぎ マッシュルーム,グリーンピース	じゃがいも,あぶら,さとう こめ,むぎ	608	750	さかな
			みかん,パイナップル,バナナ	いちごゼリー	17.5	20.6	
10 (金)	むぎ 麦ごはん ツナじゃが あじの南蛮漬	まぐろあぶらづけ,ひらてん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	じゃがいも,さとう,あぶら こめ,むぎ	693	858	いろいろのこい さい
		あじこなつき	にんじん,たまねぎ,ピーマン	あぶら,さとう	29.4	36.4	
13 (月)	小パン ミートスパゲッティ かいそう 海藻サラダ チョコスプレッド	ぶたにく,レンズまめ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース トマト,エリンギ	スパゲッティ,オリーブあぶら パン(こむぎこ・こめこ)	604	760	たまご
		かいそう	キャベツ,きゅうり,にんじん	ごまあぶら,さとう チョコスプレッド	24.6	31.0	
14 (火)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 はるまき 春巻 パンパンジー	とうふ,ぶたにく,みそ	にんじん,たまねぎ,にら,しょうが にんにく,ほししいたけ	さとう,ごまあぶら,でんぶん こめ,むぎ	722	903	くだもの
		とりにく	キャベツ,きゅうり,にんじん	はるまき,あぶら,ごまあぶら さとう,ごま	26.1	32.1	
15 (水)	コッペパン ソースハンバーグ さつまいものクリーム煮	ハンバーグ	たまねぎ,しめじ	さとう,パン(こむぎこ・こめこ)	683	859	しゅじつづい 種実類
		とりにく,ぎゅうにゅう	はくさい,たまねぎ,にんじん ほうれんそう	さつまいも	27.5	34.1	
16 (木)	むぎ 麦ごはん 豚肉の生姜焼き なまあげ 生揚げのみそ汁 オレンジ	ぶたにく	しょうが,たまねぎ,もやし にんじん,ピーマン	あぶら,さとう,でんぶん こめ,むぎ	569	694	たまご
		なまあげ,わかめ,みそ	にんじん,だいこん,ほししいたけ ねぎ,オレンジ	じゃがいも	25.1	30.2	
17 (金)	むぎ 麦ごはん 中華丼 ささみのサラダ ヨーグルト	ぶたにく,いか,ちくわ	たまねぎ,にんじん,キャベツ たけのこ,ねぎ,ほししいたけ	ごまあぶら,でんぶん,さとう こめ,むぎ	575	696	かいそう類
		とりにく,ヨーグルト	キャベツ,にんじん,こまつな とうもろこし	ごまあぶら,さとう,ごま	26.7	32.1	
20 (月)	小パン 焼きそば コーンとウインナーのソテー	ぶたにく,いか,えび,ちくわ	もやし,にんじん,たまねぎ,キャベツ ピーマン	やきそばめん,あぶら パン(こむぎこ・こめこ)	641	822	くだもの
		ウインナー	とうもろこし	あぶら	28.3	35.8	
21 (火)	むぎ 麦ごはん れんこんと挽肉のカレー炒め つみれ汁 (中)一食アーモンド	ぶたにく	れんこん,もやし,ねぎ,にんじん にんにく,しょうが	あぶら,さとう,こめ,むぎ	570	760	さかな
		とうふ	やさいつみれ,たまねぎ,にんじん えのきたけ,ねぎ	(中)アーモンド	21.6	27.6	
22 (水)	コッペパン フライドチキン ブロッコリーの塩ゆで もずくスープ お祝いいちごゼリー	フライドチキン		あぶら,パン(こむぎこ・こめこ)	614	749	にゅうせいひ ん
		もずく,ベーコン	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん チンゲンサイ,えのきたけ	いちごゼリー	26.6	32.2	
23 (木)	むぎ 麦ごはん いわしの梅煮 たくあんのごま炒め	いわしのうめに		こめ,むぎ	604	746	きのこ類
		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ みそ	だいこんづけ,キャベツ,にんじん ごぼう,だいこん,しょうが,ねぎ	ごま,ごまあぶら,さつまいも こんにゃく	24.9	30.1	
24 (金)	むぎ 麦ごはん ツナそばろの具 高野豆腐とじゃがいもの煮物	まぐろあぶらづけ,おから いりたまご	しょうが,にんじん,グリーンピース	さとう, こめ,むぎ	635	788	いろいろのうす い やさい
		とりにく,こうや豆腐 ひらてん	にんじん,ほししいたけ,さやいんげん	じゃがいも,あぶら,さとう	27.7	33.7	
27 (月)	たてわりパン チリコンカン ABCスープ (中)オムレツ	ぶたにく,だいず	たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ	オリーブあぶら,さとう パン(こむぎこ・こめこ)	570	767	さかな
		ベーコン,ひよこまめ (中)オムレツ	とうもろこし,キャベツ,にんじん しめじ,パセリ	マカロニ,じゃがいも	25.3	35.8	
28 (火)	むぎ 麦ごはん チキンカレー ツナマヨサラダ	とりにく	たまねぎ,にんじん,にんにく しょうが,グリーンピース	じゃがいも,あぶら,こめ,むぎ	605	744	くだもの
		まぐろあぶらづけ	こまつな,キャベツ,にんじん	ノンエッグマヨネーズ	19.6	23.3	
30 (木)	むぎ 麦ごはん エビチリ ずいぎょうざ 水餃子のスープ	えびフリッター	しろねぎ,にんにく,しょうが グリーンピース	あぶら,さとう,ごまあぶら でんぶん,こめ,むぎ	617	764	かいそう類
		ずいぎょうざ,とうふ	にんじん,はくさい,もやし エリンギ,にら	ごまあぶら,ごま	21.1	25.1	

パンは「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

入学・進級おめでとうございます

給食センターでは、今年度も安全でおいしい給食を届けられるよう心をこめて給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けるため、また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために実施しています。

●学校給食の役割●



栄養バランスのとれた食事により、望ましい食事のあり方を知ることができます。



給食当番活動などを通して、好ましい人間関係や協調性が養われます。



基本的な食事のマナーや衛生的な習慣が身につきます。



自然の恵みや働く人々への感謝の心を育てる場になります。

日・曜日	献立名	主 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)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	
1 (金)	たけのこ飯 かつおの磯風味揚げ <端午の節句献立> 野菜つみれ汁 柏餅	とりこ、あぶらあげ かつお、あおのり とうふ、わかめ、つみれ	しょうが、たけのこ にんじん、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	あぶら、さとう、こめ かしわもち	672 28.4	812 34.6	くだもの
7 (木)	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	とりこ かたくちいわし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが みかん、バインアップル、もも ナタデココ	じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ カクテルゼリー アーモンド	643 19.6	788 22.9	まめ
8 (金)	麦ごはん あじの南蛮漬 じゃがいものそぼろ煮 味付のり	あじこなつき とりこ、ちくわ、なまあげ、のり	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	あぶら、さとう、こめ、むぎ じゃがいも、しらたき、さとう でんぶ	673 29.4	833 36.1	きのこ類
11 (月)	小チーズパン ミートスパゲッティ <イタリアの料理> 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ	ぶたにく、レンズまめ、チーズ まぐろあぶらづけ、かいそう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト エリンギ キャベツ、にんじん、きゅうり	スパゲッティ、オリーブあぶら パン ごまあぶら、さとう とうにゅうパンナコッタ	640 27.6	815 35.3	いも類
12 (火)	麦ごはん 鯖の塩焼き 野菜のしそひじき和え みそ汁	さば しそひじき、とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	さば キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう、じゃがいも	597 28.4	730 34.3	種実類
13 (水)	横割丸パン ハンバーグのソースかけ ごぼうのサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ まぐろあぶらづけ、ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	さとう、パン ごま、ノンエッグマヨネーズ、さとう じゃがいも	601 22.7	789 29.7	かいそう類
14 (木)	麦ごはん 生揚げの中巻煮 ちくわの磯部揚げ(小1・中2) オレンジ	なまあげ、ぶたにく ちくわのいそべあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんにく チンゲンサイ、ほししいたけ、しろねぎ、しょうが オレンジ	さとう、でんぶ、こめ、むぎ あぶら	625 23.4	829 29.8	いも類
15 (金)	麦ごはん ふわふわ丼 ほうれん草のごまあえ 黒糖ビーンズ	とりこ、たまご、かまぼこ ころりんことうまめ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こんにやく、ふ、あぶら、さとう こめ、むぎ さとう、ごま	621 28.5	755 34.2	くだもの
18 (月)	黒糖パン 白身魚フライ コールスローサラダ ミネストローネ	しろみぎかな チキンハム、ベーコン	あぶら、パン、くろぎとう キャベツ、にんじん、とうもろこし、トマト たまねぎ、セロリ、にんにく、パセリ	あぶら、パン、くろぎとう ノンエッグマヨネーズ、さとう マカロニ、じゃがいも、オリーブあぶら	700 26.2	768 28.8	きのこ類
19 (火)	麦ごはん 甘辛肉そぼろ丼の具 わかめスープ (中)ヨーグルト	ぶたにく、とりこ チキンハム、とうふ、わかめ (中)ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら、もやし、しょうが にんにく、りんご たまねぎ、にんじん、えのきたけ チンゲンサイ	ごまあぶら、さとう、こめ、むぎ ごま、ごまあぶら	532 21.1	686 27.0	いも類
20 (水)	コッペパン ポークビーンズ コーンキャベツ りんごジャム	ぶたにく、だいず ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース キャベツ、とうもろこし	じゃがいも、さとう、パン あぶら、りんごジャム	635 27.6	779 33.8	さかな
21 (木)	わかめ麦ごはん チキンチキンれんこん けんちよう<がっ!と食べよう山口の日>	とりこ、こなつき、わかめ とうふ、あぶらあげ	れんこん、えだまめ だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、さとう、こめ、むぎ さといも、こんにやく、あぶら、さとう	660 27.9	815 34.0	いろのこ いやさい
22 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 焼売(小1・中2) ひじきの中華サラダ	とうふ、ぶたにく、だいず みそ しゅうまい ひじき、チキンハム	たまねぎ、にんじん、たけのこ、にんにく しょうが、ねぎ、ほししいたけ キャベツ、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう、でんぶ こめ、むぎ ごまあぶら、ごま、さとう	623 27.6	787 35.0	まめせい ひん
25 (月)	縦割リパン チリコンカン ミートボールと野菜のクリーム煮	ぶたにく、だいず ミートボール、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ こまつな、とうもろこし	オリーブあぶら、さとう、パン じゃがいも	663 30.0	824 37.2	種実類
26 (火)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 五目きんぴら ひじきふりかけ	こうや豆腐、とりこ、たまご ひらてん、ひじきふりかけ	にんじん、たまねぎ、こまつな ごぼう、れんこん、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、あぶら、さとう、こめ むぎ こんにやく、ごまあぶら、さとう、ごま	600 25.5	738 30.7	くだもの
27 (水)	コッペパン エビマヨ <中国の料理> 水餃子のスープ (中)甘夏みかんゼリー	えびフリッター すいぎょうざ、とうふ	たまねぎ、えだまめ にんじん、はくさい、もやし、エリンギ、にら	パン、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら、ごま (中)あまなつみかんゼリー	666 25.9	861 31.8	かいそう類
28 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮 酢の物 豚汁	いわしのしょうがに わかめ、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、さつまいも、こんにやく	581 25.4	712 30.3	きのこ類
29 (金)	麦ごはん ハヤシライス ツナサラダ チーズ	ぶたにく まぐろあぶらづけ、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、グリーンピース、トマト きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう こめ、むぎ さとう、あぶら	628 23.0	769 27.4	まめせい ひん

給食時間の約束

パンは「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。



※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。

令和8年 6月 献立予定表



周南市立栗屋学校給食センター

日・曜日	献立名	主 材			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)	マカロニのカレー煮 いかと枝豆のオーロラソース炒め	ぶたにく いかフリッター	たまねぎ, にんじん, グリンピース, りんご えだまめ, とうもろこし, にんじん	マカロニ, じゃがいも, あぶら, パン あぶら, さとう ノンエッグマヨネーズ	712	889	まめ
2 (火)	もずく卵丼 <沖縄の料理> ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	とりにく, たまご, ちくわ, もずく ぶたにく, なまあげ かつおぶし	たまねぎ, にんじん, たけのこ, ねぎ たまねぎ, にんじん, しょうが パインアップル	さとう, こめ, むぎ あぶら	626	763	きのこ類
3 (水)	焼きそば たことブロックのマリネ ジョア(ブレン)	ぶたにく, いか, えび, ひらてん たこ, ジョア	もやし, にんじん, たまねぎ, キャベツ ピーマン ブロックリー, カリフラワー, たまねぎ パプリカ	やきそばめん, あぶら, パン あぶら, さとう	657	822	しゅじつるい 種実類
4 (木)	筑前煮 <かみかみ献立> ししゃも天ぷら ツナと野菜のごま和え	とりにく, ちくわ ししゃも, てんぷら まぐろあぶらづけ	ごぼう, にんじん, れんこん, ほししいたけ たけのこ, さやいんげん キャベツ, きゅうり, にんじん	さといも, こんにゃく, さとう, こめ むぎ あぶら, ごま, さとう	629	832	いろいろのこい やさしい
5 (金)	鯖の塩焼き 梅がつかつおえ ごぼうのみそ汁	さば かつおぶし, とりにく あぶらあげ, みそ, しらす	ほうれんそう, キャベツ, にんじん, ごぼう たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, うめ	こめ, むぎ さとう, こんにゃく, ごま	587	718	かいそう類
8 (月)	フィッシュ&チップス ABCスープ	ホキ ベーコン, ひよこまめ	パセリ とうもろこし, キャベツ, にんじん, しめじ パセリ	じゃがいも, あぶら, パン マカロニ, じゃがいも	608	754	くだもの
9 (火)	ハッシュドポーク フルーツミックス(桃・マスカット)	ぶたにく みかん, パインアップル, もも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム グリンピース	じゃがいも, あぶら, さとう, こめ むぎ マスカットゼリー, ももゼリー	623	768	さかな
10 (水)	パタタスアリオリ <スペインの料理> ソバ・デ・アホ オレンジ	ベーコン, たまご たまねぎ, にんじん, ほうれんそう にんにく, オレンジ	パセリ, にんにく たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン パセリ, しょうが, にんにく	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら, パン, くらざとう	695	866	まめ
11 (木)	夏野菜かくれんぼドライカレー (中)アーモンド 大根サラダ 野菜メニューコンクール受賞作品	ぶたにく, こうやどうふ まぐろあぶらづけ	たまねぎ, にんじん, トマト, ピーマン パセリ, しょうが, にんにく だいこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし	あぶら, さとう, こめ, むぎ (中)アーモンド わふうドレッシング	584	778	きのこ類
12 (金)	とんひじき エビボール入りすまし汁 小魚	ひじき, ぶたにく エビボール, とうふ かたうちいわし	にんにく, しょうが, にんじん, ほししいたけ ねぎ たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	ごま, ごまあぶら, さとう, こめ, むぎ さとう	538	653	いろいろのこい やさしい
15 (月)	ペペロンチーノ 県産ポークウィンナー ゆず吉サラダ	ベーコン ポークウィンナー	たまねぎ, にんじん, エリンギ, こまつな にんにく ほうれんそう, ほうさい, しめじ ゆずきちかじゅう	スパゲッティ, オリーブあぶら, パン さとう	552	722	さかな
16 (火)	鶏となすのみぞれ煮 みそ汁 県産納豆	とり とうふ, あぶらあげ, むぎみそ なっとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ たまねぎ, にんじん, ねぎ	あぶら, さとう, こめ, むぎ, でんぶ じゃがいも	640	782	かいそう類
17 (水)	県産大豆のクリーム煮 県産豚肉のケチャップ炒め	だいず, とりにく, ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ, にんじん, はなっこリー たまねぎ, エリンギ, にんじん さやいんげん	じゃがいも, あぶら, パン あぶら, さとう, でんぶ	645	807	しゅじつるい 種実類
18 (木)	大根のそぼろ煮 県産しゅうまい しそひじき和え	とりにく しゅうまい, しそひじき	だいこん, にんじん, さやいんげん ほししいたけ もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん	じゃがいも, さとう, でんぶ, こめ むぎ さとう	538	688	さかな
19 (金)	県産あじの甘酢あんかけ かきたま汁 県産みかんゼリー	あじ たまご, とうふ	にんじん, たまねぎ, ピーマン たまねぎ, にんじん, えのきたけ ほうれんそう	あぶら, ごまあぶら, さとう でんぶ, こめ, むぎ でんぶ, みかんゼリー	640	780	かいそう類
22 (月)	サーモンフライ レモン風味サラダ じゃがいものポタージュ	サーモンフライ とりにく, しろいんげん, まめ きゅうにゅう, なまクリーム	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン とうもろこし, たまねぎ, パセリ	あぶら, パン あぶら, さとう, じゃがいも	741	890	いろいろのこい やさしい
23 (火)	肉じゃが スタミナ納豆 すりおろしりんごゼリー	ぶたにく とりにく, なっとう, あかみそ	たまねぎ, にんじん, さやいんげん にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく	じゃがいも, こんにゃく, あぶら さとう, こめ, むぎ ごまあぶら, さとう, りんごゼリー	611	745	たまご
24 (水)	なすとひき肉のスパゲッティ コールスローサラダ (中)ポケットチーズ	ぶたにく チキンハム, (中)チーズ	なす, たまねぎ, にんじん, にんにく ピーマン キャベツ, にんじん, とうもろこし	スパゲッティ, オリーブあぶら パン ノンエッグマヨネーズ, さとう	576	785	いも類
25 (木)	ガパオライスの具 <タイの料理> 目玉焼き クイッティオスープ	とりにく たまご, ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, スズキニ きピーマン, あかピーマン, パシル チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん もやし	ごまあぶら, さとう, こめ, むぎ クイッティオ	586	706	かいそう類
26 (金)	さばのみそ煮 ごま和え 生揚げとわかめのすまし汁	さば, みそ なまあげ, かまぼこ, わかめ	さば, みそ はくさい, ほうれんそう, もやし, にんじん たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	こめ, むぎ ごま, さとう	593	737	くだもの
29 (月)	ツナのカレーソー キャロットスープ ゴールドキウフルーツ	まぐろあぶらづけ, だいず とりにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, とうもろこし にんじん, たまねぎ, パセリ, キウイフルーツ	アーモンド, あぶら, さとう, パン じゃがいも, あぶら	689	856	きのこ類
30 (火)	野菜かき揚げ <夏越の祓 献立> 夏野菜のおろしだれ なば汁	とうふ, あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ごぼう, しゅんぎく パプリカ, だいこん, しめじ, えのきたけ たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	あぶら, こめ, むぎ, こむぎ さとう, でんぶ	630	809	さかな

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。