



令和4年5月学校給食献立表

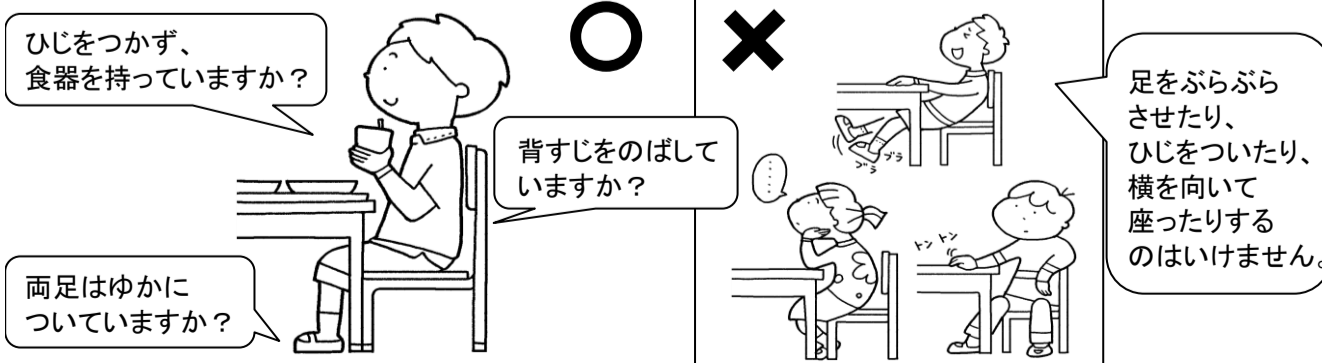


※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
						小(3・4年生)	中
						エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
2 (月)	黒糖パン ポークビーンズ コーンキャベツ	ぶたにく・だいず ウインナー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) ことう・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	さかな	688 26.9	830 31.8
6 (金)	五目ごはん くごとの白献立 さわらの照り焼き・野菜ののりごま和え わかたけのひ 若竹汁・こどもの日ゼリー	とりにく・あぶらあげ さわら・のり とりにく・わかめ とうふ・あぶらあげ	ごぼう・たけのこ・にんじん キャベツ・ほうれんそう・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきたけ	こめ・こんにやく ごま・さとう クリームソーダふうゼリー	くだもの	647 28.2	748 30.8
9 (月)	小パン たらこスパゲッティ ごずこんサラダ	いか・ベーコン たらこ ひじき・だいず・まぐろあぶらづけ おおふくまめ・きんときまめ	エリンギ・にんじん・たまねぎ ごまつな ごぼう・キャベツ・にんじん	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・あぶら ごま・あぶら・さとう	くだもの	623 25.4	764 30.3
10 (火)	麦ごはん チキンチキンれんこん ごまじゃが	とりにく ぶたにく	れんこん・えだまめ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ あぶら・さとう こんにやく・じゃがいも あぶら・さとう・ごま	やさい	761 27.8	906 32.3
11 (水)	麦ごはん ギョーザ(小2こ・中3こ)・鶏肉ともやしの塩炒め はるさめ 春雨とチンゲンサイのスープ	とりにく ベーコン・とうふ	もやし・にんじん・にら にんじん・たまねぎ しめじ・チンゲンサイ	こめ・むぎ あぶら はるさめ・ごまあぶら・ごま	たまご	608 20.8	743 24.6
12 (木)	パン かぼちゃ入りニョッキボロネーゼ アスパラガスのソテー・甘夏みかん	ぶたにく・だいず チキンフランクフルト	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく アスパラガス・とうもろこし エリンギ・あまなつみかん	パン(こむぎ・こめ) かぼちゃもち・オリーブあぶら・さとう あぶら	にゅうせい ひん	678 27.9	809 33.1
13 (金)	麦ごはん いわしの生姜煮・枝豆とキャベツの甘酢和え やさしいそに 野菜の磯煮・(中)チーズ	いわし ぶたにく・ひじき (中)チーズ	しょうが・キャベツ・えだまめ にんじん たまねぎ・にんじん さやいんげん	こめ・むぎ さとう・ごま じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう	きのこ	643 23.8	819 30.6
16 (月)	パン 枝豆のポターージュ じゃこサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム しらすぼし	えだまめ・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんじん・ほうれんそう もやし	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも オリーブあぶら・さとう・ごま	かいそう	669 28.8	803 34.1
17 (火)	麦ごはん (中)五目玉子焼き・牛肉とじゃがいものきんぴら つみれ汁	(中)ごもくたまごやき ぎゅうにく とうふ	にんじん・ごぼう さやいんげん やさいつみれ・たまねぎ・にんじん エリンギ・ねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごま・ごまあぶら	にゅうせい ひん	608 19.1	797 27.0
18 (水)	麦ごはん く福岡県の郷土料理> がめ煮 たかな 高菜のおからそばろ	とりにく・ちくわ ぶたにく・おから	にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん・ほししいたけ しょうが・にんじん・たかなづけ	こめ・むぎ・こんにやく さとう・あぶら さとう	くだもの	620 24.9	735 28.6
19 (木)	小パン ミートスパゲッティ ささみと梅のサラダ	ぶたにく・レンズまめ とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース トマト・エリンギ キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・あぶら ごまあぶら・さとう・ごま	かいそう	602 26.2	744 31.8
20 (金)	麦ごはん 鶏の天ぷら・ちくわと切り干し大根のごま酢和え とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	とりのてんぷら・ちくわ とうふ・あぶらあげ わかめ	きりぼしだいこん・にんじん もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう	いもるい	600 25.0	718 29.4
23 (月)	縦割りパン くがぶつと食べよう山口の日> ポークウインナー ゆでキャベツ・ふわふわ卵スープ・ケチャップ	とりにく・たまご とりにく・たまご	ポークウインナー キャベツ・たまねぎ・にんじん ごまつな・パセリ	パン(こむぎ・こめ) パンこ・じゃがいも	きのこ	622 26.6	734 30.6
24 (火)	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ・(中)アーモンド	ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ グリーンピース・にんにく・しょうが にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら あおじそドレッシング (中)アーモンド	さかな	603 18.2	780 23.0
25 (水)	麦ごはん く山口県の郷土料理> ちくわの磯辺揚げ(小1本・中2本) キャベツのじゃこ炒め・けんちよう	ちくわのいそべあげ しらすぼし・とりにく とうふ	キャベツ・とうもろこし・にんじん・だいこん たけのこ・なのはな・グリーンピース・ほししいたけ	こめ・むぎ・あぶら ごま・あぶら こんにやく・さとう	かいそう	655 25.8	841 32.0
26 (木)	パン (中)白身魚のハーブ焼き・チーズポテト レタスと肉団子のスープ	(中)ホキ ベーコン・チーズ ミートボール	パセリ レタス・にんじん・たまねぎ しめじ・とうもろこし・ねぎ	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも	たまご	612 23.6	771 34.7
27 (金)	麦ごはん チンジャオロースー とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮・ゴールデンキウイ・(中)小魚	ぎゅうにく とうふ・とりにく (中)こざかな	あかピーマン・ピーマン たけのこ にんじん・たまねぎ・キャベツ・ゴールデンキウイ ほししいたけ・ねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ さとう・あぶら・でんぷん ごまあぶら・さとう・でんぷん	種実(ごま、 アーモンドなど)	634 25.2	765 31.9
30 (月)	小パン くフィリピンの料理> アドボ パンシット・バナナ	とりにく ぶたにく・えび	にんにく・たまねぎ・ねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ・バナナ さやいんげん・にんにく・レモンかじゅう	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん ビーフン・あぶら	まめせい ひん	627 27.7	762 33.1
31 (火)	麦ごはん さけの塩焼き・おかか和え じゃがいものみそ汁	さけ・かつおぶし とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・もやし・にんじん にんじん・えのきたけ・たまねぎ ねぎ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも	くだもの	580 26.0	725 29.5

食事のマナーについて考えよう

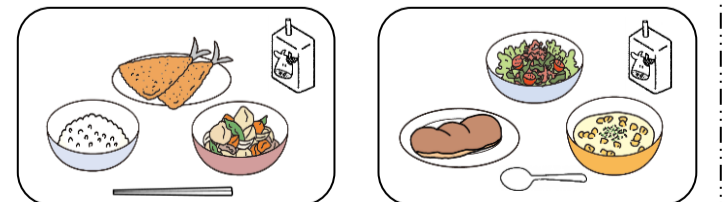
みなさんは、正しいマナーで食事ができていますか？周りの人と気持ちよく食事をするために大切なことです。食事のマナーの一つに食事をするときの姿勢があります。自分の姿勢をチェックしてみましょう。



※太字で書いてある食材は県産と市内産です。

※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

配膳表を見て食器を並べましょう



フィリピンの料理について(30日)

- アドボ…鶏肉の煮込み料理。酢を使った味付け。
- パンシット…フィリピン風の焼きビーフン。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。