



# 令和4年 5月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	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	おま 主な 調味料	小(3・4年生)	中	
2月	たけのごこ飯 鯉のごまがらめ・たくあん和え わかめ汁・お茶目な大豆 <small>端午の節句 八十八夜献立</small>	かつお・とりこ・あぶらあげ 豆腐・あぶらあげ わかめ・かまぼこ おちやめなだいず	たけのごこ キャベツ・にんじん・だいこんづけ たまねぎ・ねぎ	ごめ・でんぷん・あぶら・さとう・ごま しょうゆ・酒	しょうゆ・酒 しょうゆ だし(昆布・さば・いわし)しょうゆ・酒・塩	640 31.7	765 37.6	くだもの
6金	小アップルパン スパゲッティミートソース ほうれん草のソテー・オレンジ	ぶたにく ハム(とりにく)	りんご にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく ほうれん草・しめじ・にんじん オレンジ	パン(ごまごこ・ごまご) スパゲッティめん・オリーブあぶら あぶら	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・こしょう コンソメ・塩・こしょう	635 24.7	800 30.6	まめ類
9月	麦ごはん 肉じゃが 野菜ののりごま和え	とりにく・ひらてん のり	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・はくさい にんじん	ごめ・むぎ こんにやく・じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう	しょうゆ・酒 しょうゆ	630 21.7	760 25.4	くだもの
10火	パン トマトグラタン・野菜とウインナーのソテー アルファベットスープ・ソフトチーズ	ウインナー(とりにく) ベーコン ソフトチーズ	トマト・なす こまつな・たまねぎ・にんじん エリンギ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(ごまごこ・ごまご)・じゃがいも あぶら マカロニ	コンソメ・ウスターソース・塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ	685 21.7	898 28.7	かいそう
11水	わかめ麦ごはん ちくわの磯辺揚げ・おかか和え 山菜入りみそ汁	わかめ・ちくわ・あおさ かつおぶし 豆腐・あぶらあげ みそ	きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ・さんさい	ごめ・むぎ・ごまごこ・あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ だし(煮干し)	630 21.5	829 26.9	きのこ類
12木	麦ごはん ホイコーロー コーン卵スープ・ライチゼリー	ぶたにく・みそ たまご	たまねぎ・キャベツ・ピーマン とうもろこし・にんじん・たまねぎ たけのごこ・ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ あぶら・さとう でんぷん・ごまあぶら ゼリー	酒・みりん・しょうゆ・オイスターソース・豆板醤 チキンスープ・中華スープ・しょうゆ・こしょう	647 23.4	772 27.7	ぎょかい類
13金	パン デミグラスソース煮 アーモンド入り海藻サラダ	ぶたにく かいそう	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・あぶら・さとう アーモンド	ハヤシルー・デミグラスソース・トマトケチャップ・コンソメ・こしょう・塩 青じそドレッシング	604 23.8	764 29.3	まめ類
16月	麦ごはん 小鯛の南蛮漬け 生揚げの煮物・甘夏みかん	いわし なまあげ・とりにく ひらてん	あかピーマン・あおピーマン・たまねぎ にんじん にんじん・グリーンピース あまごつみかん	ごめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう・ごま じゃがいも・さとう	しょうゆ・酢 しょうゆ・和風だし 酒	708 28.1	852 33.1	しじつるい
17火	パン クリームシチュー ツナとひじきのソテー	とりにく・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・プロッコリー にんじん・キャベツ・とうもろこし	パン(ごまごこ・ごまご) じゃがいも・あぶら あぶら・ごま	コンソメ・塩・こしょう・シチュールー コンソメ・塩・こしょう	689 31.0	870 38.2	やさい
18水	麦ごはん きんぴらつつみ焼き・小松菜の和え物 豚汁	とりにく・とうふ しらすほし ぶたにく・みそ あぶらあげ	たまねぎ・ごぼう・にんじん こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ	ごめ・むぎ・ごま さとう さつまいも・こんにやく	しょうゆ だし(煮干し)	640 22.3	785 26.9	きのこ類
19木	麦ごはん ポークカレー コールスローサラダ	ぶたにく・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう	乳なしカレールー・ウスターソース・トマトケチャップ・カレー粉・コンソメ 酢・塩・こしょう	666 21.8	803 25.6	ぎょかい類
20金	横割り丸パン 白身魚フライ・茹でキャベツ・ウスターソース 小松菜と卵のスープ	ホキ たまご・ベーコン	キャベツ こまつな・たまねぎ・にんじん しめじ	パン(ごまごこ・ごまご) パンこ・あぶら でんぷん	ウスターソース 中華スープ・チキンスープ・しょうゆ・塩・こしょう	623 28.5	784 34.7	やさい
23月	麦ごはん 親子丼の具 切り干し大根の炒め煮・小魚	とりにく・たまご・かまぼこ ひらてん・あぶらあげ かたくちいわし	たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ きりほしだいこん・にんじん さやいんげん	ごめ・むぎ あぶら・さとう あぶら・さとう	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・和風だし	655 30.8	783 36.0	しじつるい
24火	パン 豆腐ハンバーグ・ツナサラダ アスパラガスのクリームスープ・いちごジャム	豆腐・とりにく・おから まぐろみずに ベーコン・しろいんげんまめ ぎゅうにゅう・とうにゅう	たまねぎ キャベツ・にんじん アスパラガス・キャベツ・たまねぎ	パン(ごまごこ・ごまご) あぶら・さとう ジャム	酢・しょうゆ ポタージュスープ・チキンスープ・こしょう	685 25.4	855 31.1	やさい
25水	麦ごはん そぼろ納豆 けんちん汁・メロン	なつとう とりにく・とうふ あぶらあげ	きりほしだいこん・ねぎ だいこん・にんじん・こまつな メロン	ごめ・むぎ あぶら さつまいも・あぶら	しょうゆ・みりん・酒・和風だし しょうゆ・塩・和風だし(だし昆布・さば・いわし)しょうゆ・塩・酒	662 26.4	792 31.1	きのこ類
26木	麦ごはん 鯖の西京焼き・もやしのゆかり和え すまし汁	さば・みそ とうふ・あぶらあげ かまぼこ・わかめ	もやし・きゅうり・ゆかり たまねぎ・えのきたけ・ほうれん草	ごめ・むぎ さとう・ごま	しょうゆ だし(こんぶ・さば・いわし)しょうゆ・塩・酒	637 25.7	769 30.5	くだもの
27金	パン ミートボールのクリーム煮 こんにやくサラダ	ミートボール(とりにく)・しろいんげん まめ・ぎゅうにゅう・とうにゅう わかめ	しめじ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり	パン(ごまごこ・ごまご) じゃがいも・あぶら こんにやく	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・乳なしシチュールー 和風ドレッシング	633 24.2	802 29.8	まめ類
30月	ごはん シイラの照り焼き・ひじきと大豆の煮物 生揚げのみそ汁 <small>地場産給食</small>	シイラ とりにく・ひじき・おから・しらすほし なまあげ・みそ	にんじん たまねぎ・もやし・ねぎ	ごめ あぶら・さとう	しょうゆ・みりん・和風だし だし(煮干し)	639 31.5	764 37.8	きのこ類
31火	パン 鶏肉とナッツのケチャップ炒め 豆乳コーンスープ・オレンジ	とりにく ベーコン・とうにゅう ピーンズピューレー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん しょうが・キャベツ プロッコリー・たまねぎ・とうもろこし オレンジ	パン(ごまごこ・ごまご) カシューナッツ・あぶら じゃがいも・あぶら	オイスターソース・しょうゆ・ケチャップ・酒・塩・こしょう こしょう・コンソメ・塩・白ワイン	659 26.1	850 33.1	ぎょかい類

**赤・緑・黄**  
3つのグループの食べ物を3食たべましょう!

**赤のなかま**  
体をつくるものになる食べもの

**緑のなかま**  
体の調子を整えるものになる食べもの

**黄のなかま**  
エネルギーのもとになる食べもの

**正しい姿勢で食事をしよう**

体は料理のほうにむけよう。

ひじはつかずに。

せすじをのぼそう。

足をくまず、そろえて床につけよう。

◎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。

「黙食(だまって食べる)」がつづいています。これを機会に、食事に集中して食べることを身に付けましょう♪