

# 令和4年6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		お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (水)	むぎ 麦ごはん	カレー豆腐 ナムル・スイートポテト	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ あぶら・さとう	さかな	707 25.2	825 29.1
2 (木)	パン	<スペイン料理> ソパ・デ・アホ パタタスアリオリ・オレンジ	ベーコン・たまご	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・にんにく	パン(こめごこ・こめこ) パン・オリーブあぶら	やさい	635 23.7	764 27.9
3 (金)	むぎ 麦ごはん	はるまき 春巻・ひじきの中華サラダ はるまき 春雨とにらのスープ・(中)ハニーピーナッツ	ひじき・チキンハム	キャベツ・こまつな にんじん	こめ・むぎ・はるまき・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま	にゅうせい ひん	656 17.6	823 22.2
6 (月)	小パン	<歯と口の健康週間> きんぴらスパゲッティ カミカミ炒め・ココアパバロア	ぶたにく・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・エリンギ	パン(こめごこ・こめこ)・ごま スパゲッティ・あぶら・さとう	まめせいひん	682 26.5	823 31.4
7 (火)	むぎ 麦ごはん	<ハワイ料理> ロコモコ(ハンバーグ・目玉焼き) ABCスープ	ハンバーグ・たまご	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう	かいそう	693 27.3	790 29.4
8 (水)	むぎ 麦ごはん	こうや 豆腐 高野豆腐とじゃがいもの煮物 ツナそぼろ	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	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	にゅうせい ひん	704 28.8	838 33.5
9 (木)	食パン	<イギリス料理> スコッチブロス フィッシュ&チップス・いちごのフル	とりにく・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・さやいんげん	パン(こめごこ・こめこ) むぎ・オリーブあぶら	やさい	744 26.8	881 31.4
10 (金)	むぎ 麦ごはん	ほっけの塩焼き・梅がつつお和え えびだんご・なまあげ えび団子のすまし汁	ほっけ・とりにく しらすほし・かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ にんじん・うめ	こめ・むぎ・さとう・ごま	くだもの	609 28.3	709 31.2
13 (月)	パン	<地産産給食週間> 大豆のクリーム煮 ゆず吉サラダ	だいず・とりにく ぎょうにゅう	たまねぎ・にんじん さやいんげん	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	しつ 種実(ごま アーモンドなど)	629 25.1	754 30.1
14 (火)	ごはん	とりに 鶏となすのみぞれ煮 かきたま汁・県産おからケーキ	とりにく	なす・だいこん	こめ あぶら・さとう	かいそう	698 26.7	808 30.7
15 (水)	ごはん	しいらの照り焼き・卵の花炒り だいこんのそぼろ煮	しいら・おから とりにく・あぶらあげ	にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・こんにゃく あぶら・さとう	くだもの	631 27.3	745 32.1
16 (木)	小パン	ペペロンチーノ (中)ウインナー・大根サラダ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・エリンギ こまつな・にんにく	パン(こめごこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	いもるい	584 20.9	784 29.2
17 (金)	ごはん	<かぶと食べよう山口の白> けんちん汁 こいわし天ぷら・きゅうりともやしの中華づけ	とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・さいとも・こんにゃく あぶら	にゅうせいひ ん	631 20.1	740 22.7
20 (月)	パン	トマトと卵のスープ ポテトサラダ	ベーコン・たまご	トマト・たまねぎ・にんじん しめじ・こまつな	パン(こめごこ・こめこ)・でんぶん マカロニ	かいそう	616 24.0	742 28.1
21 (火)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス	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	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめせいひん	668 18.7	793 21.3
22 (水)	むぎ 麦ごはん	スタミナ納豆 具だくさんみそ汁・オレンジ	とりにく・なつとう	にんじん・ねぎ にんにく・しょうが	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう	さかな	622 21.0	734 23.9
23 (木)	たてわ 縦割りパン	チリコンカン じゃがいものポタージュ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ	パン(こめごこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら・でんぶん	くだもの	714 30.0	863 35.4
24 (金)	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き・ツナと野菜のごま和え もずく汁	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ ごま・さとう	たまご	641 29.0	736 31.3
27 (月)	小パン	皿うどん コーンとウインナーのソテー	ぶたにく・いか うずらたまご・かまぼこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ	パン(こめごこ・こめこ)・でんぶん 皿うどんめん・さとう・ごまあぶら	にゅうせい ひん	727 31.0	924 37.8
28 (火)	むぎ 麦ごはん	かんこくふうく 韓国風肉じゃが かいせん 海鮮チャブチェ・キウイフルーツ	ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・ごま こんにゃく・ごまあぶら・さとう	まめせいひん	684 26.6	812 30.6
29 (水)	むぎ 麦ごはん	おおさか <大阪府の料理> かやくごはんの具 にくすい・たこ焼き	あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・ごぼう さやいんげん・しょうが	こめ・むぎ・あぶら こんにゃく・さとう	くだもの	617 21.8	756 26.7
30 (木)	パン	キャロットポタージュ ツナのカレーソテー	とりにく・きゅうり なまクリーム	にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも	やさい	692 26.6	831 31.4

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯は、食べ物をしっかりかむために大切です。  
かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたり、おやつは  
だらだらと食べたり飲んだりせずに時間と量を決めて食べるなど  
健康な歯と口を保つように心がけましょう。



## かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁類などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

◎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。