

令和4年6月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	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
1 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ・チーズ	ふたにく しろいんげんまめ チーズ	にんじん・たまねぎ・エリンギ グリーンピース・にんにく 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・さとう	かいそう	656 22.2	780 25.4
2 (木)	麦ごはん	ほいごろう 回鍋肉 はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ・フルーツ杏仁風プリン	ふたにく・みそ ミートボール(とりにく・ふた にく)・とうふ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・しょうが あかピーマン・にんにく たまねぎ・にんじん・えのきたけ にら	こめ・むぎ・あぶら・でんぶん さとう はるさめ あんりんふうプリン	いもるい	617 23.4	729 27.4
3 (金)	黒糖パン	トマトミートオムレツ・小松菜のサラダ コンソメスープ	たまご・とりにく ツナ(まぐろみず)に ベーコン	たまねぎ こまつな・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・しめじ セロリー・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・ことう オリーブあぶら・さとう・ごま じゃがいも	まめるい	635 24.1	829 30.2
6 (月)	パン	とうふ 豆腐のシチュー かいそう 海藻サラダ	とりにく・ぎゅうりにゅう とうふ・しろいんげんまめ かいそう	にんじん・たまねぎ・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら アーモンド	ぎよかいるい	627 25.1	795 31.1
7 (火)	麦ごはん	こ 小さい梅の香揚げ・きんぴらごぼう ぶたにく 豚汁	いわし・ひらてん ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ	うめ・ごぼう・にんじん さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま さといも・こんにやく	きのこ	672 25.8	814 30.6
8 (水)	麦ごはん	なまあげ 生揚げの中華煮 きりぼし 切り干し大根とキムチのソテー・オレンジ	なまあげ・とりにく ベーコン	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・こまつな・しょうが きりぼしだいこん・キムチ・にら オレンジ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん あぶら・さとう	いもるい	633 23.4	759 27.5
9 (木)	麦ごはん	さんまのかぼすレモン煮・小松菜のお浸し わかめスープ	さんま わかめ・かまぼこ・とうふ あぶらあげ	かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら	くだもの	641 23.6	772 27.7
10 (金)	パン	マカロニのケチャップ煮 ほうれん草としらすのソテー・メロン	とりにく・だいず しらすぼし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・キャベツ とうもろこし・メロン	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら マカロニ・じゃがいも・さとう あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	642 25.4	806 31.2
13 (月)	パン	ポークコロケ・県産野菜のサラダ たまご 卵スープ・なつみかんジャム	ふたにく たまご・とうふ	たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ じゃがいも・オリーブあぶら・さとう なつみかんジャム	ぎよかいるい	643 24.2	800 29.8
14 (火)	ごはん	さばの塩焼き・つしま もずくスープ	さば・とうふ もずく・チキンハム あぶらあげ	にんじん・ごぼう・きゅうり しょうが・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・だいこん ねぎ	こめ・あぶら・さとう	種実 (ごま・アーモンドなど)	627 26.0	747 30.6
15 (水)	ごはん	おやこどんぶり 親子丼 シャキシャキサラダ・ゆずきちゼリー	たまご・とりにく はもいいてんぷら ツナ(あぶらづけ) しそひじき	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ にんじん・れんこん・キャベツ	こめ・さとう さとう・ゼリー	まめるい	675 25.5	797 30.1
16 (木)	ごはん	とりにく 鶏肉の揚げ煮・甘酢和え なすのみそ汁・味付けのり	とりにく とうふ・あぶらあげ・みそ のり	キャベツ・にんじん・もやし なす・たまねぎ・ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	653 27.5	781 32.3
17 (金)	パン	クリームシチュー じゃこサラダ・りんごジャム	とりにく・だいず・ぎゅうりにゅう しろいんげんまめ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・こまつな にんじん・キャベツ・きゅうり もやし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも さとう・りんごジャム	かいそう	644 25.9	807 32.0
20 (月)	小チーズパン	ペンネポロネーゼ ゆ 茹でとうもろこし・フルーツミックス	ふたにく・チーズ	にんじん・たまねぎ・エリンギ トマト・グリーンピース・にんにく とうもろこし・みかん・もも パインアップル・ナタデココ	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・オリーブあぶら ゼリー	こぎかな	668 25.3	833 31.2
21 (火)	麦ごはん	あじフライ・高菜ごはんの具 たいびーえん 太平燕	あじ ツナ(まぐろみず)に ふたにく・うずらたまご	たかなづね・たまねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ ねぎ	こめ・むぎ・こむぎこ・パンこ・でんぶん あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら	くだもの	624 25.3	771 31.1
22 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー・冷凍パン	とうふ・ふたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろねぎ ほししいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごま・ごまあぶら さとう	ぎよかいるい	637 22.5	769 26.4
23 (木)	ゆかり麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ・きゅうりの酢のもの うま煮	ちくわ・あおさ わかめ とりにく・ひらてん なまあげ	しそ・きゅうり・キャベツ にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・こむぎこ・あぶら さとう じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	やさい	681 22.6	893 28.5
24 (金)	パン	とりにく 鶏肉の照り焼き・粉ふきいも やさい 野菜のスープ・アプリコットジャム	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも アプリコットジャム	種実 (ごま・アーモンドなど)	636 28.9	801 35.8
27 (月)	パン	しろみぎかな 白身魚のアーモンドがらめ・冷凍ピーチ ミネストローネ	たら ベーコン しろいんげんまめ	もも にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー・パセリ・にんにく・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぶん・さとう・アーモンド マカロニ・じゃがいも	にゅうせいひん	686 25.8	863 31.9
28 (火)	麦ごはん	ドライカレー ツナソテー・小魚	とりにく・しろいんげんまめ ひよこまめ・レンズまめ ツナ(まぐろみず)に かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・りんご とうもろこし・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら	かいそう	675 25.5	811 29.7
29 (水)	麦ごはん	いわしの梅煮・ほうれん草のごま和え そぼろ煮	いわし ふたにく・なまあげ・ちくわ	うめ・しそ ほうれん草・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも・さとう・でんぶん	きのこ	693 27.6	841 32.7
30 (木)	麦ごはん	スタミナ炒め・オレンジ ちゅうか 中華コーン卵スープ	ふたにく チキンハム・たまご	たまねぎ・キャベツ・あかピーマン ピーマン・しょうが・にんにく・オレンジ とうもろこし・たまねぎ・にんじん もやし・チンゲンサイ	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま さとう でんぶん・ごまあぶら	まめるい	619 25.6	741 30.3

※「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。 ※都合により献立が変更になることがあります。

6/4~6/10までは「歯と口の健康週間」です



よくかむことの効果

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

◎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、骨に気をつけて食べましょう。