

# 令和4年7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	おもなざいりょう			家庭で とりたい食品	えいようか	
		(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		小 エネルギー kcal	中 エネルギー kcal
1 (金)	パン 揚げ魚のレモン風味 こまつなのサラダ コンソメスープ ソフトチーズ	たら チーズ	たまねぎ・レモン・こまつな・にんじん もやし・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん あぶら・さとう・ごま・オリーブあぶら じゃがいも	まめるい	613 25.7	783 32.0
4 (月)	小黒糖パン トマトスパゲッティ 茹でとうもろこし フルーツミックス	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト グリーンピース・マッシュルーム・にんにく とうもろこし みかん・もも・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら マスカットゼリー	ぎよかいるい	635 22.4	798 27.5
5 (火)	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ (中)小魚アーモンド 中華コーン卵スープ さくらんぼゼリー	ぶたにく (中)かたくちいわし たまご・とうふ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ とうもろこし・にんじん・たまねぎ こまつな・ほししいたけ	こめ・むぎ・(中)アーモンド さとう・ごまあぶら でんぶん・ごまあぶら・ごま さくらんぼゼリー	いもるい	639 23.6	788 29.8
6 (水)	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスター炒め オレンジ	とうふ・とりにく・だいず みそ ポークハム	ねぎ・にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・たまご・ほししいたけ キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん・オレンジ	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・でんぶん はるさめ・ごま・ごまあぶら	かいそう	654 26.8	788 31.5
7 (木)	ゆかり麦ごはん <七夕献立>星のコロッケ 野菜のごま和え たなぼたじる あまがわ 七夕汁 天の川ゼリー	ぶたにく・とりにく いとより・あぶらあげ	しそ・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・もやし オクラ	こめ・むぎ・じゃがいも・パンこ こむぎこ・あぶら・ごま・さとう でんぶん・あまのがわゼリー	きのこるい	697 20.0	802 22.8
8 (金)	ナン <世界の料理>ドライカレー (中)小魚 カチュンバーサラダ 冷凍ピーチ	とりにく・レンズまめ かつおぶし・チーズ ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・りんご・トマト きゅうり・ズッキーニ・ピーマン(あか・き)・たまねぎ にんじん・とうもろこし・レモンかじゅう・もも	ナン(こむぎこ・あぶら・さとう) じゃがいも・こむぎこ・さとう・あぶら さとう	にゅうせいひん	620 26.6	784 35.7
11 (月)	パン パンプキンチュー ブロッコリーといかのマリネ 冷凍みかん	チキンハム・ぎゅうにゅう とうにゅう いか	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き)・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・でんぶん オリーブあぶら・さとう	こぎかな	631 23.8	793 29.4
12 (火)	麦ごはん あじの南蛮漬け とうふじる れいとう 豆腐汁 冷凍パイン	あじ とうふ・あぶらあげ わかめ	ピーマン(あか・き)・たまねぎ にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ しいたけ・ねぎ・パインアップル	こめ・むぎ・でんぶん さとう・ごま・あぶら こんにやく	にゅうせいひん	644 25.8	771 30.7
13 (水)	麦ごはん <郷土料理>ゴーヤチャンプルー アニマルチーズ もずくととうがんのスープ シークワーサーゼリー	ぶたにく・たまご・とうふ かつおぶし・チーズ とりにく・もずく	にがり・もやし・にんじん しょうが とうがん・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ	こめ・むぎ・ごまあぶら でんぶん シークワーサーゼリー	いもるい	635 24.9	744 28.5
14 (木)	麦ごはん ポークしゅうまい(2個) アーモンド入りナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ・あぶらあげ わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・もやし たまねぎ・にんじん・とうもろこし ねぎ	こめ・むぎ・パンこ・でんぶん・こむぎこ アーモンド・ごまあぶら・さとう ごま・ごまあぶら	くだもの	627 22.7	739 25.7
15 (金)	横割り丸パン カレーポテトコロッケ 野菜のソース和え ミネストローネ スライスチーズ	ぶたにく チキンハム チーズ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら マカロニ・オリーブあぶら	かいそう	659 24.9	827 30.0
19 (火)	ごはん さばの塩焼き こまつなのごま和え かきたま汁 のり佃煮 かつお!と食べよう山口の日	さば たまご・とうふ・のり	もやし・こまつな・にんじん にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・ごま・さとう でんぶん・みずあめ・さとう	くだもの	644 28.2	767 33.3
20 (水)	麦ごはん スタミナ丼 はるさめ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・にら にんじん・たまねぎ・こまつな とうもろこし・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら さとう はるさめ・ごまあぶら はちみつレモンゼリー	ぎよかいるい	667 20.6	783 24.1



※ 献立は都合により変更になることがあります。 ※ 「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。

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

## 夏休み中も大切!

### 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

## 熱中症予防のための水分補給を!

暑さや運動などで汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水が進むと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<h3>朝食をとろう</h3> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<h3>早寝や早起きをしよう</h3> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<h3>冷たいものとりすぎに気をつけよう</h3> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事をとろう</h3> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。

# 令和4年9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 ょ 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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (木)	麦ごはん	なつやさい 夏野菜のカレー かいそう 海藻サラダ・冷凍りんご	ぶたにく・とうにゆう しろいんげんまめ かいそう・とりにく	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす トマト・グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・とうもろこし りんご	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	647 22.5	779 26.6
2 (金)	パン	にくだんご 肉団子のスープ煮・オレンジ ジャーマンポテト・ソフトチーズ	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・とうふ ベーコン ソフトチーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな・オレンジ たまねぎ・とうもろこし	パン(こめぎこ・こめこ) はるさめ じゃがいも	ぎよかいるい	617 25.1	784 31.2
5 (月)	小パン	なすとひき肉のスパゲッティ ツナサラダ・冷凍ピーチ	ぶたにく まぐろ(あぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・なす ピーマン・にんにく もやし・キャベツ・ほうれんそう もも	パン(こめぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	まめるい	617 25.3	766 31.3
6 (火)	麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー・冷凍みかん	とうふ・とりにく だいたい・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ わかめ・しろねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん みかん	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん はるさめ・ごま・さとう ごまあぶら	ぎよかいるい	670 24.7	800 29.2
7 (水)	麦ごはん	ハヤシライス フルーツミックス・小魚アーモンド	ぶたにく しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・エリンギ グリーンピース・にんにく みかん・パインアップル・もも ナタデココ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう ゼリー・アーモンド	かいそう	694 22.1	830 25.6
8 (木)	麦ごはん	(十五夜献立)さんまのかぼすレモン煮・磯香和え たんごじる つきみ 団子汁・お月見デザート	さんま・のり あぶらあげ	かぼす・レモン ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	こめ・むぎ・さとう しらたまもち・さといも ゼリー	にゆうせいひん	697 21.5	839 25.4
9 (金)	パン	ハムカツ・フレンチサラダ・(中)みかんジュース たまご 卵とコーンのスープ	とりにく たまご	キャベツ・ブロッコリー・にんじん (中)みかん・いよかん とうもろこし・たまねぎ・たけのこ にんじん・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも・こめこ・でんぶん オリーブあぶら・さとう でんぶん	まめるい	638 24.9	824 30.2
12 (月)	黒糖パン	なすとトマトのグラタン・小松菜のサラダ アルファベットスープ	おから ツナ(まぐろみずに) とりにく	なす・トマト・たまねぎ・にんじん りんご・こまつな・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ とうもろこし・ほうれんそう	パン(こめぎこ・こめこ)・こくとう じゃがいも・こめこ オリーブあぶら・さとう マカロニ・じゃがいも	くだもの	691 23.4	- -
13 (火)	ごはん	(地場産給食) 瀬付きあじの天ぷら・ほうれん草の和え物 しる あじつ なすのみそ汁・味付けのり	あじ とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・のり	ほうれんそう・もやし・にんじん なす・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・こめぎこ・でんぶん こめこ・あぶら・さとう	いもるい	627 25.5	- -
14 (水)	麦ごはん	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが はるさめ 春雨のソテー・アセロラゼリー	ぶたにく・ちくわ チキンハム	にんじん・たまねぎ・にんにく さやいんげん・はくさいキムチ にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも・ごま こんにやく・ごまあぶら・さとう はるさめ・あぶら・ゼリー	こざかな	665 22.0	795 25.9
15 (木)	麦ごはん	スタミナ炒め・(中)小魚 かきたま汁・オレンジ	ぶたにく (中)かたくちいわし たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・しょうが にんにく・ピーマン(あか・みどり) にんじん・たまねぎ・ねぎ オレンジ	こめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら でんぶん	いもるい	619 27.1	760 34.5
16 (金)	丸パン	カレーポテトコロケ・野菜のソース和え しゅうなん 周南スープ・スライスチーズ	ぶたにく ベーコン・スライスチーズ	たまねぎ・とうもろこし・キャベツ にんじん なす・とうがんとたまねぎ・にんじん かぼちゃ・えだまめ・トマト セロリ・パセリ	パン(こめぎこ・こめこ) あぶら・じゃがいも・パンこ	ぎよかいるい	672 24.0	846 28.9
20 (火)	菜飯	せかい りょうり さかな (世界の料理)魚のにんにく風味揚げ・冷凍パイ クイッティオスープ	たら とりにく・うずらたまご	ひろしまな・きょうな・だいこんば たまねぎ・ピーマン・にんにく パインアップル たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・にら・レモン	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう クイッティオ(こめこ)	まめるい	673 24.3	809 28.3
21 (水)	麦ごはん	いわしの甘露煮・ゆかり和え そぼろ煮	いわし ぶたにく・なまあげ ひらてん	キャベツ・きゅうり・あかしそ たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう・でんぶん	きのこ	667 26.4	824 32.1
22 (木)	麦ごはん	おやどり料理 (郷土料理)お好み焼き・お好み焼きソース・小松菜の炊いたん にくすい	ひよこまめこ しらすぼし・あぶらあげ ぎゅうにく・かまぼこ とうふ	キャベツ・ねぎ・しょうが こまつな・はくさい たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・こめこ・さとう 種実 (ごま・アーモンドなど)	604 23.5	724 27.4	
26 (月)	パン	サーモンフライ・ブロッコリーの塩ゆで ミルクスープ・いちごジャム	さけ とりにく・ぎゅうにゆう	ブロッコリー たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・グリーンピース	パン(こめぎこ・こめこ)・パンこ こめぎこ・でんぶん・あぶら じゃがいも いちごジャム	かいそう	680 29.0	850 35.5
27 (火)	麦ごはん	えびしゅうまい(小2個・中3個)・枝豆の塩ゆで なまあげ 生揚げの中華煮	えび・たら なまあげ・ぶたにく・いか	たまねぎ・えだまめ たまねぎ・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・しょうが	こめ・むぎ・こめぎこ パンこ・でんぶん さとう・でんぶん・ごまあぶら	くだもの	671 29.6	832 36.3
28 (水)	麦ごはん	おやこどんぶり 親子丼 ひじききんぴら・オレンジ	たまご・とりにく かまぼこ ひらてん・ひじき あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ れんこん・にんじん さやいんげん・オレンジ	こめ・むぎ・さとう ごま・さとう・ごまあぶら	いもるい	632 25.5	759 30.2
29 (木)	麦ごはん	さば て や 鯖の照り焼き・のり酢和え みそ汁・(中)黒糖ビーンズ	さば・のり とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ・(中)だいたい	キャベツ・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・(中)こくとう	にゆうせいひん	624 25.8	816 34.8
30 (金)	パン	かぼちゃのシチュー じゃこサラダ・レモンゼリー	とりにく・ぎゅうにゆう しろいんげんまめ しらすぼし・わかめ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	パン(こめぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら さとう・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	653 24.2	813 29.9



山口県

タイ

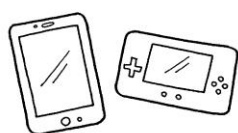
大阪府

～ 長い夏休みが終わると、学校生活が再開します～

## 朝ごはんをしっかり食べて、 元気な毎日を送りましょう！

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、  
太陽の光を  
浴びる



前日のうちに  
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

※「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。

### 十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で「中秋の名月」ともいいます。

この日は、稲に見立てたすすきや月見団子、さといもなどをお供えします。

今年の十五夜は「9月10日(土)」です。(給食では「9月8日(木)」が十五夜献立です。)



◎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。



# 令和4年10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	エネルギー kcal たんぱく質 g
3 (月)	横割り丸パン	デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ ポークビーンズ	ハンバーグ(とりにくぶたにく) ぶたにく・だいず	たまねぎ・キャベツ にんじん・たまねぎ グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・さとう・あぶら	くだもの	685 30.8	861 37.9
4 (火)	麦ごはん	さんまの梅煮 ごま酢和え さつまいもみそ汁	さんま とうふ・あぶらあげ みそ	しそ・うめ・こまつな・もやし だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん ごま さつまいも	かいそう	654 23.5	792 27.8
5 (水)	麦ごはん	豚キムチ(中)アニマルチーズ わかめスープ グレープゼリー	ぶたにく・(中)チーズ とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・にら はくさいキムチ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら ごま・ごまあぶら グレープゼリー	いもるい	614 22.8	780 29.5
6 (木)	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め 冷凍みかん	ぶたにく・なまあげ しらすぼし	たまねぎ・にんじん さやいんげん キャベツ・こまつな・みかん	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・でんぷん ごま・あぶら	きのこるい	647 23.5	775 27.9
7 (金)	パン	目的愛護デー献立 鶏とレバーの揚げがらめ 野菜スープ ブルーベリージャム	とりにく・とりレバー ベーコン	エリンギ・とうもろこし・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら じゃがいも ブルーベリージャム	ぎよかいるい	668 29.0	849 36.2
11 (火)	麦ごはん	なまあげの中華煮 はるさめやさい 春雨と野菜のオイスター炒め フルーツ杏仁風プリン	なまあげ・とりにく チキンハム	たけのこ・キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・しょうが・ほししいたけ キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん ごまあぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら あん・にんぷうプリン	かいそう	681 25.0	813 28.9
12 (水)	麦ごはん	ハヤシライス だいこん 大根サラダ 小魚	ぎゅうにく・ぎゅうにく ツナ(まぐろみず)に かたくちいわし	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース だいこん・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	くだもの	685 23.3	824 26.8
13 (木)	麦ごはん	郷土料理 鮭の塩焼き あいませ めった汁	さけ・だいず あぶらあげ ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん にんじん・だいこん・しろねぎ	こめ・むぎ・さとう・あぶら さつまいも・さといも こんにやく	きのこるい	659 27.5	794 32.4
14 (金)	アップルパン	しろみぎかな 白身魚のマリネ アルファベットスープ	タラ ベーコン	たまねぎ・にんじん・レモン りんご エリンギ・とうもろこし・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ) でんぷん・さとう・あぶら マカロニ・じゃがいも	にゅうせいひん	688 26.7	881 33.1
17 (月)	パン	炒り卵 アプリコットジャム こまつな 小松菜のサラダ みかん	ウィナー(ぶたにく・ とりにく)・たまご たまご	たまねぎ・にんじん グリーンピース こまつな・にんじん・もやし とうもろこし・みかん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら・アプリコットジャム オリーブあぶら・さとう・ごま	まめるい	688 27.3	852 33.8
18 (火)	ごはん	さばの塩焼き はなっこりーのごま和え けんさん 県産みそ汁	さば とうふ・あぶらあげ みそ	もやし・はなっこりー こまつな・にんじん れんこん・もやし にんじん・ねぎ	こめ・ごま・さとう	いもるい	630 26.0	753 30.6
19 (水)	麦ごはん	ちゅうかどんぶり 中華丼 もやしの炒めナムル 豆乳ブラマンジェ	ぶたにく・いか・ちくわ とうふ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ たけのこ・しょうが・ほししいたけ もやし・チンゲンサイ・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぷん ごま・ごまあぶら・さとう とうにゅうブラマンジェ	こざかな	628 24.1	740 28.5
20 (木)	麦ごはん	いわしのトマトソース煮 ささみサラダ やさい 野菜スープ	いわし とりにく ベーコン	トマト・たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも・あぶら	きのこるい	611 22.7	740 26.8
21 (金)	フォカッチャ	世界の料理 チキンプランク アップルソース和え クリームスパゲッティ	とりにく・レバー ベーコン・ぎゅうにく	みかん・パインアップル・もも りんご たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし	フォカッチャ(こむぎこ) でんぷん・さとう スパゲッティ・オリーブあぶら	かいそう	637 23.9	778 28.6
24 (月)	パン	マカロニのカレー煮 フレンチサラダ	とりにく・いんげんまめ キャベツ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご キャベツ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら アーモンド	ぎよかいるい	670 24.8	851 30.8
25 (火)	麦ごはん	さばの味噌煮 おかか和え とうふ 豆腐のすまし汁 チーズ	さば・みそ・かつおぶし とうふ・チーズ	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	種実 (ごま・アーモンドなど)	666 28.0	813 33.6
26 (水)	ゆかり麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 オレンジ	ぶたにく たまご・とうふ	しそ・しょうが・たまねぎ・キャベツ にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ・オレンジ	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん	かいそう	612 26.0	735 30.9
27 (木)	麦ごはん	ぎょうざ(小1個・中2個) きゅうりのさっぱり和え マーボー豆腐	とりにく・ぶたにく とうふ・とりにく・だいず みそ	キャベツ・たまねぎ・にら きゅうり・もやし・だいこん にんじん・たまねぎ・しろねぎ・しょうが にんにく・たけのこ・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ さとう・ごまあぶら ごまあぶら・さとう・でんぷん	こざかな	653 26.4	825 32.6
28 (金)	パン	あき秋の香りシチュー ほうれん草のソテー オレンジ	とりにく ぎゅうにく ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー ほうれんそう・キャベツ とうもろこし・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・くり・あぶら アーモンド・あぶら	ぎよかいるい	682 24.3	861 30.0
31 (月)	パン	ハロウィン献立 じゃがいもカップグラタン ブロッコリーの塩ゆで ラビオリスープ ミックスベリープリン	おから・とうにゅう ベーコン、ぶたにく	かぼちゃ・ブロッコリー たまねぎ・にんじん・セロリ パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・こめこ・さとう ラビオリ(こむぎこ・パン粉) じゃがいも・ベリープリン	たまご	686 20.9	889 26.1



※献立は都合により変更となることがあります。  
※「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。

**主食・主菜・副菜がそろっていますか？**

体を動かすエネルギーのもとになる主食、体をつくるもとになる主菜、体の調子を整えるもとになる副菜がそろって、栄養のバランスがとりやすくなります。  
これに汁物がつくと、バッチリです！

主食

主菜

副菜

**バランスのよい食事をとみましょう！**

毎日元気に学校生活を送るためにも、バランスのよい食事について考え、実践するように心がけましょう！

**1日3食、食べていますか？**

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムを整える上でも大切なことです。  
特に朝ごはんは、きちんと食べるようにしましょう！

◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。

# 令和4年11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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 肉団子の甘辛煮・スイートポテト	とうふ・えび・いか かまぼこ ミートボール (とりにく・ぶたにく)	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら たまねぎ・ピーマン	ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ごまあぶら あぶら・さとう・でんぶ スイートポテト	にゅうせいひん	691 28.7	818 34.1
2 (水)	麦ごはん	さばのみぞれ煮・ごま和え かきたま汁・(中)小魚アーモンド	さば たまご・とうふ・わかめ (中)かたくちいわし	だいこん ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう・でんぶ ごま でんぶ・(中)アーモンド	くだもの	615 25.9	811 35.1
4 (金)	小パン	トマトソーススパゲッティ ほうれんそうオムレツ・フルーツミックス	ぶたにく・いか たまご	たまねぎ・にんじん・しめじ パセリ・にんにく・トマト ほうれんそう みかん・もも・パインアップル	パン(ごまごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら でんぶ・ゼリー	かいそう	679 25.8	872 32.4
7 (月)	縦割りパン	せかいりょうり (世界の料理)ホットドッグハンバーグ・野菜のソース和え チャウダー・レモンゼリー	とりにく・ぶたにく ベーコン・いか ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも ゼリー	まめるい	698 27.9	849 33.0
8 (火)	麦ごはん	おでん風煮 小松菜とツナのソテー・みかん	うずらたまご・がんもどき とりにく・ちくわ・こんぶ ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん こまつな・キャベツ・にんじん みかん	ごめ・むぎ・さとう こんにやく・さとう	きのこ	620 24.0	739 28.0
9 (水)	麦ごはん	チキンカレー 大根サラダ・チーズ	とりにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに) チーズ	にんじん・たまねぎ・りんご グリーンピース・にんにく・しょうが にんじん・だいこん・きゅうり	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	くだもの	682 23.4	814 26.9
10 (木)	麦ごはん	郷土料理 (郷土料理)いかの天ぷら・しそひじき和え せんべい汁・りんごゼリー	いか・しそひじき とりにく・あぶらあげ	こまつな・にんじん・キャベツ はくさい・ごぼう・にんじん しめじ・だいこん・ねぎ	ごめ・むぎ・ごまごこ・でんぶ あぶら・さとう せんべい(ごまごこ) ゼリー	いもるい	699 21.7	801 24.3
11 (金)	パン	フランクフルトのケチャップ炒め ポトフ・オレンジ・チョコジャム	フランクフルト(とりにく) ミートボール(とりにく・ ぶたにく)	たまねぎ・にんじん・トマト パセリ にんじん・たまねぎ・はくさい ブロッコリー・オレンジ	パン(ごまごこ・ごめこ) あぶら・さとう じゃがいも・ジャム	種実類 (ごま・アーモンドなど)	676 25.9	858 31.9
14 (月)	パン	黒毛和牛コロッケ・はなっこりーのサラダ たまご 卵スープ	ぎゅうにく・しらすぼし たまご・チキンハム	たまねぎ はなっこりー・キャベツ・にんじん たけのこ・たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ・ねぎ	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・パンこ・さとう・あぶら	にゅうせいひん	640 25.0	803 30.7
15 (火)	ごはん	なまあげ 生揚げの中華煮 ポークしゅうまい(2個)・もやしのゆかり和え	なまあげ・とりにく ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・たけのこ にんじん・ほししいたけ・ねぎ チンゲンサイ・しょうが たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく もやし・にんじん・しそ	ごめ・さとう ごまあぶら・でんぶ ごまごこ	くだもの	665 25.8	777 29.7
16 (水)	ごはん	すずきの照り焼き・小松菜のお浸し 豚汁・のり佃煮	すずき ぶたにく・あぶらあげ みそ・とうふ・のり	こまつな・にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・さとう・でんぶ さつまいも みずあめ・さとう	きのこ	622 26.8	737 31.7
17 (木)	ごはん	チキンチキンれんこん・みかん はもつみれ汁	とりにく はもつみれ・とうふ	れんこん・みかん にんじん・だいこん・はくさい ほししいたけ・ねぎ	ごめ・あぶら・でんぶ さとう でんぶ	いもるい	674 26.0	799 30.5
18 (金)	パン	さつまいものシチュー シャキシャキサラダ・りんごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに) しそひじき	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう にんじん・れんこん・キャベツ	パン(ごまごこ・ごめこ) さつまいも・くり りんごジャム・さとう	こざかな	681 24.8	854 30.8
21 (月)	パン	白身魚フライ・ゆでキャベツ・タルタルソース ポテトスープ	ホキ ベーコン	キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ)・あぶら パンこ・ごまごこ・タルタルソース じゃがいも	まめるい	629 23.1	817 29.8
22 (火)	麦ごはん	カレー豆腐 小松菜のソテー・オレンジ	とうふ・とりにく ポークハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・にんにく こまつな・キャベツ・とうもろこし オレンジ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう あぶら	ぎょかいるい	653 23.9	783 28.5
24 (木)	ごはん	(和食の日)いわしの生姜煮・のり酢和え 秋野菜の味噌汁・(中)アーモンド	いわしのり なまあげ・みそ	しょうが キャベツ・にんじん・もやし だいこん・しめじ・なめこ ごぼう・ねぎ	ごめ・さとう・でんぶ さといも・アーモンド	にゅうせいひん	642 23.6	801 28.1
25 (金)	パン	ポークシチュー カラフルソテー・ジョア	ぶたにく しろいんげんまめ ウイナー(とりにく) ジョア	にんじん・たまねぎ・にんにく しめじ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし ピーマン(あか・みどり)	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら あぶら	かいそう	650 26.4	810 32.0
28 (月)	縦割りパン	ドライカレーサンド(具) コンソメスープ・みかん	だいたく・とりにく ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・みかん	パン(ごまごこ・ごめこ) あぶら・ごまごこ じゃがいも	ぎょかいるい	611 23.7	767 29.5
29 (火)	わかめ麦ごはん	(やまぐち郷土料理の日)けんちょう めばる磯香天ぷら・いとこ煮	わかめ とうふ・あぶらあげ めばる・あおりの あずき	だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	ごめ・むぎ・さといも・あぶら さとう・こんにやく ごまごこ・あぶら しらたまもち・さとう	やさい	697 26.7	853 32.1
30 (水)	麦ごはん	(世界の料理)キムチチゲ 野菜のチヂミ・海藻サラダ	ぶたにく・とうふ・みそ おから かいそう	はくさい・はくさいキムチ・だいこん にんじん・もやし・たまねぎ・しろねぎ にんじん・たまねぎ・にら キャベツ・とうもろこし	ごめ・むぎ・こんにやく ごまあぶら・さとう ごめ・じゃがいも アーモンド	くだもの	665 22.3	782 25.7

## 郷土料理を知ろう!



※「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。

山口県の郷土料理を味わい、関心を深めてもらうために、山口県内の小・中学校では11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。住吉学校給食センターでは、11月29日が「やまぐち郷土料理の日」です。

### 「けんちょう」

「だいこん」や「とうふ」を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けした料理です。



### 「いとこ煮」

あまく煮た「小豆」と「白玉団子」が入った料理です。山口県の各地で作られていますが、地域によって具材がかわりま



11月23日は「勤労感謝の日」です

感謝の気持ちを忘れずに…

私たちが普段何気なく食べている物ももとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。



◎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、骨に気をつけて食べましょう。

## 令和4年度 1月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
	10	11 (正月料理)	12	13
/	麦ごはん ハヤシライス 大根サラダ 小魚	はなやかごはん 鱈の西京焼き 白玉雑煮 紅白なます 黒豆	麦ごはん マーボー大根 バンサンスー みかん	小さなこ揚げパン 冬野菜のポトフ 野菜のソテー チーズ
16 (地場産給食週間)	17(地場産給食週間)	18(地場産給食週間)	19(地場産給食週間)	20(地場産給食週間)
パン・いちごジャム 炒り卵 ひじきとツナのソテー ぽんかん	ごはん レンコ鯛のカリカリフライ けんちょう 徳山漬け和え	ごはん あじの塩焼き 豚汁 れんこんのきんぴら	ごはん ソースカツ かきたま汁 甘酢和え	パン クリームシチュー はなっこりのサラダ みかん
23	24 (学校給食週間)	25 (世界の料理:韓国)	26 (郷土料理:大分県)	27(世界の料理:ドイツ)
小チーズパン スパゲッティミートソース 海藻サラダ ミニりんごゼリー	麦ごはん 鮭の塩焼き みそしる たくあん和え ㊤黒糖ビーンズ	麦ごはん ビビンバ トックスープ オレンジ	麦ごはん 鶏天ぷら 団子汁 しそひじき和え ㊤紫いもスティック	パン・レーズンクリーム フランクフルト アイントプフ ザワークラウト
30(学校給食週間)	31			
パン 鯨の竜田揚げ カレーシチュー キャベツのソテー	麦ごはん 肉じゃが さんまの梅煮 アーモンド和え			

# 令和4年度 2月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		1 麦ごはん 春雨と肉団子のスープ 豚キムチ オレンジ	2(節分給食) 麦ごはん けんちん汁 いわしの梅煮 シャキシャキサラダ 節分豆	3 パン・いちごジャム ミネストローネ じゃがいもカップグラタン 小松菜のサラダ
6	7	8	9	10(世界の料理:セルビア)
パン ポトフ アーモンドソテー ミルクコーヒー	麦ごはん とうふのすまし汁 みそかつ 塩こんぶ和え メープルマフィン	わかめごはん おでん風煮 野菜のおかか和え 小魚アーモンド	麦ごはん マーボー大根 チャプチェ オレンジ	ソムンパン ホワイトチョコレート セルビア風ハンバーグ ルスカサラダ
13	14(バレンタイン給食)	15	16(地場産給食)	17
パン チキンビーンズ ほうれんそうのソテー みかん	ゆかり麦ごはん かきたま汁 ハートのコロッセ 野菜のごま酢和え チョコプリン	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス チーズ	ごはん 県産みそ汁 あじの塩焼き 五目きんぴら のり佃煮	小黒糖パン スパゲティイタリアン フレンチサラダ
20	21(郷土料理:福島県)	22	23	24
パン ビーフストロガノフ シャキシャキサラダ プリンタルト	麦ごはん ざくざく汁 さばの味噌煮 ひきな炒り	麦ごはん 親子丼 ひじきの煮物 小魚	天皇誕生日	パン レタスと肉団子のスープ 白身魚香草フライ 海藻サラダ 黒糖ビーンズ
27	28			
アップルパン 洋風炒り豆腐 ささみサラダ ぽんかん	麦ごはん ハヤシライス カラフルソテー			

## 令和4年度 3月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2 (桃の節句)	3
		麦ごはん 肉団子のスープ <small>れんこんシャキシャキいいキムチ</small> いよかん チーズ	ゆかり麦ごはん 鱈の竜田揚げ かきたま汁 菜の花のお浸し ひなあられ	パン・マーシャルビーンズ マカロニのカレー煮 ブロッコリーのサラダ
6	7	8 (中卒業祝い)	9 (防災給食)	10
パン ハンバーグきのこソース ミルクスープ ミニりんごゼリー	麦ごはん 鶏のから揚げ とうふのすまし汁 ごぼうサラダ	麦ごはん 牛丼 しそひじき和え (小)ココアババロア (中)お祝いデザート	麦ごはん いわしの生姜煮 豚汁 焼きのり・ねりうめ りんご	キャロットパン 炒り卵 アーモンドソテー いちご
13	14	15	16 (小卒業祝い)	17
パン・ソフトチーズ コンソメスープ ごぼうのミンチカツ はなっこりのサラダ	麦ごはん マーボー豆腐 肉団子の餅米蒸し ナムル	麦ごはん ポークカレー ヨーグルト和え 小魚	麦ごはん 三色そぼろごはん えび団子汁 (小)お祝いデザート (中)ココアババロア	黒糖パン ミネストローネ 魚のマヨコーン焼き ブロッコリーの塩ゆで
20	21	22 (郷土料理:熊本県)	23	24
パン クリームシチュー キャベツのじゃこ炒め いちご	春分の日	麦ごはん きびなごのカリカリフライ つぼん汁 高菜ご飯の具	麦ごはん 韓国風肉じゃが 切り干し大根のソース炒め きよみ (中)小魚アーモンド	