



令和5年 4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	小(3・4年生)	中	
11 火	パン ポークシチュー 小松菜のサラダ・豆乳プリン	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま とうにゅうプリン	679 22.5 22.6 3.0	841 28.0 26.0 3.9	くだもの
12 水	麦ごはん さばのみそ煮・のり酢和え すまし汁	さばのみそに のり とうふ・あぶらあげ わかめ	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ	こめ・むぎ さとう	666 28.7 22.8 2.1	826 35.2 27.7 2.6	いも類
13 木	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え・アニマルチーズ	とりにく・なまあげ かつおぶし アニマルチーズ	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう・でんぶん さとう	641 24.0 17.8 1.6	759 27.5 19.4 2.0	かいそう
14 金	黒糖パン ポテトとお米のささみカツ・シャキシャキサラダ アルファベットスープ	ポテトとお米のささみカツ まぐろあぶらづけ・しそひじき チキンハム	にんじん・れんこん・キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(こむぎ・こめ)・こくとう あぶら・さとう・ごま マカロニ・じゃがいも	690 27.4 20.2 2.8	872 34.0 23.8 3.5	きのこ類
17 月	麦ごはん ポークカレー フルーツミックス	ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ナタデココ・マスカットゼリー	670 19.7 15.2 1.4	808 22.6 17.1 1.7	ぎよかいり
18 火	パン デミグラスハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ・お祝いクレープ	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) わかめ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー にんじん・たまねぎ・とうもろこし こまつな	パン(こむぎ・こめ) さとう じゃがいも おいわいクレープ	665 26.1 22.9 2.9	796 30.3 25.0 3.6	しゅじつるい
19 水	麦ごはん 鮭の塩焼き・しそひじき和え じゃがいものみそ汁・(中)黒糖ビーンズ	さけ しそひじき あぶらあげ・とうふ・みそ だいず	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ ごま・さとう じゃがいも こくとう	619 28.8 15.9 2.4	781 36.5 19.6 2.9	くだもの
20 木	麦ごはん 中華丼の具・揚げぎょうざ(小)1個(中)2個 ナムル	とりにく・いか・ちくわ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・もやし・たけのこ こまつな・ねぎ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん ほうれんそう	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぶん ぎょうざ・あぶら ごまあぶら・さとう	648 27.1 18.2 2.5	833 33.3 24.4 3.1	まめ類
21 金	はちみつパン 照焼チキン・フレンチサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	しょうが にんじん・ほうれんそう・もやし・レモン にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー・パセリ	パン(こむぎ・こめ)・はちみつ でんぶん・さとう マカロニ オリーブあぶら	672 28.7 24.3 3.4	825 33.4 27.2 4.1	いも類
24 月	ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁・味付けのり	とりにく たまご・とうふ あじつねのり	れんこん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	こめ あぶら・さとう でんぶん	672 26.0 23.1 1.8	802 30.7 26.8 2.1	かいそう
25 火	パン 春野菜のクリームシチュー カラフルソテー・オレンジ	とりにく・ぎゅうにゅう ポークハム	たまねぎ・にんじん・こまつな アスパラガス・とうもろこし にんじん・キャベツ・とうもろこし オレンジ	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら あぶら	627 24.6 19.7 2.8	789 30.4 23.5 3.5	きのこ類
26 水	麦ごはん マーボー豆腐 切干し大根とキムチのソテー	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく きりぼしだいこん・はくさいキムチ にら	こめ・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら ごまあぶら・さとう	644 28.6 18.7 2.4	778 33.9 21.7 2.8	ぎよかいり
27 木	麦ごはん 鶏肉のたまねぎソースがけ 野菜のごま和え・ばち汁	とりにく かまぼこ・うおそうめん あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ さとう ごま・さとう	668 30.3 20.3 2.5	779 34.2 21.8 2.9	くだもの
28 金	小パン イタリアンスパゲッティ ささみサラダ・アプリコットジャム	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま アプリコットジャム	616 24.9 16.1 2.1	767 30.4 18.8 2.9	まめ類

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
 ※献立は都合により、変更することがあります。

入学・進級 おめでとうございます

4月から、希望に満ちた新学期のスタートです。
 今回は、高尾学校給食センターの給食についてご紹介したいと思います！

給食博士になろう！

Q. 給食費はいくら？
 A. 小学校と中学校で違います。
 小学校: 250円
 中学校: 290円です。

Q. 学校給食の栄養は？
 A. 給食では、1日に必要な栄養
 の約1/3を補うように設定さ
 れています。

Q. 給食にはどんなものがのぞける？
 A. 給食には、いろいろなメニューが登場します。
 ◆主食 ごはん...週に3回(月・水・木)です。お米は、山口県産を使用しています。
 パン...週に2回(火・金)です。山口県産の小麦粉や、米粉を使ったパンです。
 ◆おかず 煮物や汁物、揚げものや炒めものなど、献立によってさまざまです。野菜類や豆類、
 海そう類など、いろいろな食材を使用します。
 ◆牛乳 山口県産の牛乳です。牛乳屋さんから直接学校に届けられます。

Q. 何人分の給食を作っているの？
 A. 全部で7校、約1600人分の給食を作っています。
 (岐山小・秋月小・周陽小・沼城小・須磨小・秋月中・須々万中)

Q. だれが作っているの？
 A. 2名の栄養教諭が献立を
 作成し、19名の調理員が
 給食を作ります。
 7名の配送員が給食を学校
 まで届けます。

Q. 牛乳は毎日あるの？
 A. 牛乳は毎日必ず1本つきます。
 成長期には欠かせない「カルシ
 ウム」などの栄養をたくさん含
 んでいます。

1年を通して、行事食・地場産給
 食・世界の料理・都道府県の料理
 など様々な給食が登場しますよ！
 お楽しみに♪

こんだて表の見方について

みなさんが毎日チェックする、こんだて表の見方を説明します。
 メニューだけでなく、使われている食品や、家庭でとりたい食品
 なども見てくださいね。

献立名が書いてあります。
 主食(左)・主菜・副
 菜・汁物・デザート(右)の
 順番です。

使われている食材が書いてあり
 ます。含まれている栄養によって、3
 つのグループに分かれています。

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	小(3・4年生)	中	
8 (金)	野菜のカレー煮 ほうれん草のごま和え・りんご	とりにく(レインズ)	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・とうもろこし	パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら	627 24.6 19.7 2.8	789 30.4 23.5 3.5	きのこ類

栄養価が書いてあります。
 上からエネルギー・たん
 ぱく質・脂質・食塩の順に、
 小学校(左)・中学校(右)
 それぞれ分かれています。

家庭でとりたい食品をのせ
 ています。
 その日の給食で不足してい
 る食品をのせていますので、
 ご家庭での食事作りの参考
 にしてください。

◎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。