

令和5年5月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ぎ い り よ 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
1 (月)	小たて割りパン ＜お話給食＞ 焼きそば コーンとウインナーのソテー	ぶたにく・いか・えび ちくわ ウインナー	もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら あぶら	かいそう	692 30.2	849 36.1
2 (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 みかん・パインアップル もも・バナナ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら あまおういちごゼリー	やさい	671 18.6	797 21.1
8 (月)	パン しろみ ぎかな 白身魚のマリネ えだまめ 枝豆のポタージュ	たら とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン・あかピーマン にんじん・たまねぎ・レモン えだまめ・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	まめせいひん	734 31.8	882 37.6
9 (火)	むぎ 麦ごはん さばのみそ煮・ささみと梅のサラダ ＜子どもの日献立＞ 若竹汁・柏餅	さば・みそ・とりにく とうふ・わかめ あぶらあげ	キャベツ・きゅうり にんじん・うめ たけのこ・えのきたけ たまねぎ・にんじん	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・ごま かしわもち	たまご	749 27.2	847 29.8
10 (水)	パン ＜お話給食＞ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのマヨネーズサラダ・おだんごスープ	かぼちゃひきにく ミートボール・とうふ	かぼちゃひきにく ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・たまねぎ・ほししいたけ	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら マヨネーズ	さかな	664 24.6	837 29.6
11 (木)	むぎ 麦ごはん 肉じゃが スタミナ納豆	ぶたにく とりにく・なつとう・みそ	たまねぎ・にんじん さやいんげん にんじん・ねぎ・しょうが にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも こんにゃく・さとう・あぶら ごまあぶら・さとう	やさい	654 25.8	775 30.0
12 (金)	むぎ 麦ごはん チンジャオロースー(中)肉団子(2コ) 中華コーン卵スープ	ぎゅうにく (中)にくだんご ハム・たまご	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン とうもろこし・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・パセリ	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん ごまあぶら・でんぶん	くだもの	601 23.1	802 30.8
15 (月)	パン ＜スペインの料理＞ チキンカチャトーラ ソパ・デ・マリスコス オレンジ	とりにく いか・えび	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぶん・さとう・オリーブあぶら マカロニ・オリーブあぶら	種実(ごま アーモンドなど)	624 31.6	774 37.7
16 (火)	ごはん ＜がぶっ!と食べよう山口の日＞ 親子丼 れんこんのきんぴら	たまご・とりにく ひじき・だいず・ほもてん	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん	こめ・さとう ごまあぶら・さとう・ごま	やさい	646 25.6	758 29.5
17 (水)	よこわ 横割り丸パン ソースハンバーグ さつまいものクリームスープ	ハンバーグ ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん・たまねぎ パセリ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう さつまいも	たまご	742 27.8	865 31.5
18 (木)	むぎ 麦ごはん いわしのおかか煮・ツナと野菜のごま和え ごぼうのみそ汁	いわし・かつおぶし まぐろあぶらづけ とりにく・なまあげ みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら・ごま	くだもの	647 26.2	756 29.0
19 (金)	むぎ 麦ごはん ＜広島県の郷土料理＞ あじの塩焼き・もぶり もずく汁・瀬戸内レモンのカスタードタルト	あじ・ちくわ あぶらあげ もずく・かまぼこ とろろ	にんじん・ほししいたけ ごぼう・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・こんにゃく あぶら・さとう カスタードタルト	やさい	703 27.5	799 30.1
22 (月)	小パン ミートスパゲッティ・オレンジ 野菜とナッツのミックスグリル	ぶたにく・レンズまめ ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・エリンギ グリーンピース・オレンジ スズキコ・あかピーマン ブロッコリー・しめじ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら カシューナッツ オリーブあぶら	かいそう	676 27.5	826 33.1
23 (火)	むぎ 麦ごはん すとり 酢鶏 すいぎょうざ 水餃子のスープ(中)青りんごゼリー	とりにく すいぎょうざ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン たけのこ・ほししいたけ にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら ごまあぶら・ごま (中)あおりんごゼリー	いもるい	641 24.2	798 27.8
24 (水)	たて割りパン カレーパンの具 ラビオリスープ	ぶたにく・だいず	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・あぶら・さとう ラビオリ	たまご	629 28.2	757 33.4
25 (木)	むぎ 麦ごはん ＜福岡県の郷土料理＞ がめ煮 高菜とツナのごま炒め(中)ししゃも天ぷら	とりにく・ちくわ (中)ししゃも みから・まぐろあぶらづけ	ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん たかなづけ	こめ・むぎ・さとう こんにゃく・さとう (中)あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	にゅうせいひん	609 22.2	811 29.4
26 (金)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐(中)肉団子のもち米蒸し パンパンジー	とうふ・ぶたにく・みそ (中)にくだんごのもちこめむし とりにく	にんじん・たまねぎ・にら しょうが・にんにく・ほししいたけ きゅうり・もやし	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	617 25.9	790 33.2
29 (月)	パン しろみ ぎかな 白身魚フライ・ごずこんサラダ トマトと卵のスープ	ホキ・きんときまめ・おおふくまめ だいず・まぐろあぶらづけ・ひじき ベーコン・たまご	ごぼう・キャベツ・にんじん トマト・たまねぎ・にんじん しめじ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) ごま・あぶら・さとう マカロニ・でんぶん	いもるい	703 29.7	848 35.4
30 (火)	むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き さつま汁(中)小魚アーモンド	ぶたにく とりにく・とうふ・みそ (中)かたくいわし	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン だいこん・にんじん しょうが・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん さつまいも (中)アーモンド	きのこるい	617 23.4	764 29.0
31 (水)	パン ポークシチュー ヨーグルト和え	ぶたにく・いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・にんにく みかん・パインアップル もも・バナナ	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら	たまご	664 24.9	798 29.5

※「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。

大切です!! 朝ごはん

★寝ている間にエネルギーを使っているの、朝はエネルギーが不足しています★
朝食を食べて3つのスイッチON!



- ★脳の目覚ましスイッチ
脳に栄養を補給し、頭をすっきりさせる
- ★体の目覚ましスイッチ
体温を上げ、体が活動できる状態にする
午前中の活動のエネルギー源となる
- ★お腹の目覚ましスイッチ
排便を促し、おなかをすっきりさせる

食物アレルギーのある方への対応として、詳細な献立表と加工食品の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。

広島県の郷土料理

～5/19～5/21 G7広島サミット～

19日の給食は、「G7広島サミット」にちなんで、広島県の郷土料理「もぶり」です。「もぶり」とは混ぜるとという意味の広島弁で瀬戸内海でとれる魚介類や季節の野菜などを甘辛く煮て、ご飯に混ぜた料理です。デザートは「瀬戸内産レモンのカスタードタルト」です。瀬戸内の暖かい気候がレモンの栽培に適しているそうです。

お話給食

4/23～5/12は「こどもの読書週間」です。給食を通して、読書に親しむきっかけになればと思い「お話給食」を実施します。
5/1・・・「うれないやきそばパン」より
5/10・・・「おだんごスープ」より