

# 令和5年5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			えいようか
		(赤)	(緑)	(黄)	
		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	
		家庭で とりたい食品	小(3・4年生)	中	
		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質	エネルギー g kcal たんぱく質	
1 (月)	パン かぼちゃひき肉フライ・ツナサラダ 肉団子のスープ	ぶたにく ツナ(まぐるみず) ミートボール(とりにく ぶたにく)・とうふ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう	まめるい 625 25.1 821 31.2
2 (火)	麦ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ・(小)小魚・(中)ヨーグルト	ぶたにく しろいんげんまめ いか・(中)ヨーグルト (小)かたくいいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・にんにく ブロッコリー・にんじん とうもろこし・ピーマン(あか・き)	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう オリーブあぶら・さとう	くだもの 655 25.0 840 28.7
8 (月)	パン とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ・ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネ・チョコジャム	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんにく・りんご ブロッコリー にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリ・パセリ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・ジャム マカロニ・オリーブあぶら	かいそう 654 27.1 800 31.9
9 (火)	ごはん 端午の節句献立 かつおのからめ煮・ゆかり和え 若竹汁・プチたい焼き	かつお わかめ・あぶらあげ とうふ・かまぼこ	しょうが キャベツ・きゅうり・あかしそ たけのこ・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	こめ・でんぶん・さとう あぶら たいやき	くだもの 666 27.0 783 31.5
10 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 ピーマン炒め・甘夏みかん	とうふ・ぶたにく だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく にんじん・もやし・チンゲンサイ あまなつみかん	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん ピーマン・あぶら	ぎょかいるい 666 26.9 799 31.8
11 (木)	麦ごはん さばの塩焼き・しそひじき和え かきたま汁	さば・しそひじき とうふ・たまご	ほうれんそう・にんじん キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま	いもるい 639 25.5 804 31.6
12 (金)	小チーズパン イタリアンスパゲッティ ささみサラダ・日向夏ゼリー	チーズ ぶたにく・いか とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま ゼリー	こざかな 653 27.9 808 34.4
15 (月)	パン ミートボールのシチュー 海藻サラダ・いちごジャム	ミートボール(とりにく ぶたにく)・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそう	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・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・ジャム	ぎょかいるい 656 25.0 820 31.0
16 (火)	ごはん 地産産給食 ぎょうざメンチカツ・ほうれん草の和え物 味噌汁	ぶたにく とうふ・とりにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんにく・もやし ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ じゃがいも	こめ・あぶら・パンこ でんぶん・さとう じゃがいも	くだもの 695 23.0 793 25.5
17 (水)	麦ごはん ふわふわ丼 ひじききんぴら・オレンジ	たまご・とりにく・かまぼこ ひじき・ひらてん あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん オレンジ	こめ・むぎ・こんにやく・ふ さとう ごまあぶら・ごま・さとう	きのこ 639 26.3 768 31.3
18 (木)	麦ごはん うま煮 いわしの梅煮・塩昆布和え	とりにく・なまあげ ひらてん いわし しおこんぶ	にんじん・グリーンピース うめ・キャベツ・こまつな	こめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・あぶら・さとう	やさい 679 27.8 819 33.0
19 (金)	ナン 世界の料理 ドライカレー カチュンバーサラダ・チーズ・(中)アーモンド	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ ツナ(まぐるあぶらづけ) チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご きゅうり・とうもろこし・にんじん ズッキーニ・ピーマン(あか・き) たまねぎ・レモン	ナン(こむぎこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・あぶら (中)アーモンド	かいそう 625 27.4 825 35.2
22 (月)	パン ポークビーンズ キャベツのじゃこ炒め・レーズンクリーム	ぶたにく・だいず しらすばし	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう レーズンクリーム・あぶら	にゅうせいひん 653 25.2 810 31.1
23 (火)	麦ごはん 郷土料理 緒の西京焼き・たけのこの煮物 ゆばのすまし汁・あじさいゼリー	さわら・みそ とりにく ゆば・とうふ・かまぼこ	たけのこ・にんじん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・えのきたけ こまつな	こめ・むぎ・あぶら・こんにやく さとう ゼリー	種実類 (ごま・アーモンドなど) 605 25.3 738 32.0
24 (水)	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のごま炒め・オレンジ	たまご・こおりとうふ とりにく こまつな・キャベツ・にんじん オレンジ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・キャベツ・にんじん オレンジ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう ごま・あぶら・さとう	ぎょかいるい 643 25.6 770 30.2
25 (木)	麦ごはん 世界の料理 回鍋肉 ワンタン汁・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ ぶたにく	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・ねぎ・にんじん・もやし しょうが・にんにく・ほししいたけ・にら	こめ・むぎ・さとう・でんぶん あぶら こむぎこ・ゼリー	いもるい 659 22.6 772 26.3
26 (金)	丸パン バーガー用白身魚フライ・ゆでキャベツ コーンポタージュ・ウスターソース	ホキ ポークハム・ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) あぶら・パンこ・こむぎこ・こめこ じゃがいも	まめるい 664 25.8 840 32.1
29 (月)	小パン 焼きそば 煮干しのアーモンドがらめ・フルーツミックス	ぶたにく・いか かえりいりこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・ねぎ みかん・パインアップル・もも ナタデココ	パン(こむぎこ・こめこ) やきそばめん・あぶら アーモンド・あぶら・さとう ゼリー	かいそう 654 28.0 821 34.3
30 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 野菜のオイスターソース炒め・オレンジ	ぶたにく・ちくわ チキンハム	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース もやし・キャベツ・こまつな オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう こんにやく・ごま・ごまあぶら あぶら	きのこ 617 21.3 739 25.2
31 (水)	わかめ麦ごはん あじの南蛮漬け・冷凍パイ けんちん汁	わかめ・あじ とうふ・あぶらあげ	ピーマン・たまねぎ・にんじん パインアップル だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶん あぶら・さとう こんにやく・さといも	にゅうせいひん 626 24.7 753 29.0

よい姿勢で食事をしよう！

ひじをつかずに食べよう

両足を床につけよう



背筋をのばそう

いすに深くすわろう

※「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。

## 端午の節句

5月5日は「端午の節句」です。  
子供の成長を祝って、こいのぼりをあげたり、かぶとを飾つたりし、「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。



◎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。