



# 令和5年 5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	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 (月)	たけのこごはん かつおの磯風味・もやしのゆかり和え 豆腐のすまし汁・日向夏ゼリー 端午の節句献立	とりにく・あぶらあげ・かつお・あおのり 豆腐・かまぼこ あぶらあげ	たけのこ・しょうが もやし・キャベツ・あかしそ たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう さとう・ごま ゼリー	643 28.6 17.6 3.4	767 34.4 20.2 4.2	きのこ きのこ きのこ
2 (火)	パン ミートボールスープ・マーシャルピンズ ぷちぷちサラダ・④チーズ	ミートボール(とりにく・ぶたにく) かいそう・パールめん ④チーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ・パセリ キャベツ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ) マーシャルピンズ アーモンド	605 22.7 22.5 3.8	820 31.0 32.7 5.2	いも いも
8 (月)	麦ごはん チキンカレー 小松菜のサラダ	とりにく まぐろみずに	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 こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	634 21.4 16.6 1.7	761 25.2 19.1 2.2	大豆 しじつるい
9 (火)	パン ハンバーグのデミソースがけ・ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん ブロッコリー たまねぎ・にんじん・トマト セロリ・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) さとう マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	683 28.2 24.7 2.9	862 35.7 30.2 3.9	かいそう かいそう
10 (水)	麦ごはん 厚焼き卵・ひじきの梅サラダ 新たまねぎのみそ汁	たまご ひじき・まぐろあぶらづけ とろろ・あぶらあげ・みそ	にんじん・キャベツ・うめ たまねぎ・もやし・えのきたけ ねぎ	こめ・むぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ	649 25.9 21.3 2.2	761 28.9 23.8 2.6	くだもの くだもの
11 (木)	麦ごはん 回鍋肉 中国の料理 ワンタン汁・ライチゼリー	ぶたにく・みそ とりにく・ベーコン・かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・ピーマン たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ あぶら・さとう タンメン ライチゼリー	611 21.5 14.8 1.9	726 25.3 16.7 2.5	きのこ きのこ
12 (金)	パン チキンカツ・ゆでキャベツ きのこのクリームスープ・食ウスターソース	チキンカツ ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ ぶなしめじ・エリンギ・たまねぎ にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) あぶら じゃがいも	683 27.1 24.8 2.9	856 33.1 31.2 3.8	大豆 まめ
15 (月)	麦ごはん あじの南蛮漬・オレンジ わかめ汁	あじ とうふ・かまぼこ・わかめ	あかピーマン・ピーマン・にんじん・たまねぎ オレンジ たけのこ・だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら・ごま	614 26.7 16.5 1.9	735 31.4 18.6 2.6	いも いも
16 (火)	ポパン スパゲッティミートソース アーモンド入り海藻サラダ・いちごジャム	ぎゅうにく・ぶたにく かいそう	にんじん・たまねぎ・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	パン(こめこ・こむぎこ) スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド いちごジャム	626 24.1 17.3 2.4	786 29.6 20.4 3.1	やさい やさい
17 (水)	麦ごはん 具だくさん玉子丼の具 じゃこ炒め・冷凍ピーチ	とりにく・たまご・とうふ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・キャベツ・こまつな・にんじん もも	こめ・むぎ あぶら・でんぶん あぶら	609 23.7 16.4 1.3	729 27.9 18.6 1.5	かいそう かいそう
18 (木)	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 ほうれん草のくるみみそ汁・小魚	わかめ とりにく・ぶたにく・ちくわ・なまあげ こざかな	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・もやし 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・あぶら さとう・くるみ	606 23.7 14.6 1.6	725 27.2 16.2 1.8	くだもの くだもの
19 (金)	横割り丸パン チキン照り焼きパティ・ゆで野菜 オニオンスープ	とりのてりやきパティ ベーコン	キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・セロリ しめじ・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・オリーブあぶら	636 25.5 21.1 3.0	789 31.6 25.2 4.0	大豆 しじつるい
22 (月)	麦ごはん 鱈の梅煮・こんにやく金平 わかめのみそ汁・④黒糖ビーンズ	いわし ひらてん わかめ・とろろ・あぶらあげ・みそ ④だいず	うめ にんじん・こまつな・たけのこ・エリンギ・しょうが たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ こんにやく・ごまあぶら・さとう・ごま ④くろざとう	614 25.9 17.5 2.7	774 32.7 21.6 3.2	やさい やさい
23 (火)	パン デミグラスソース煮 アスパラガスと卵のソテー・オレンジ	ぎゅうにく・ミートボール・だいず たまご・ウインナー	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト グリーンピース アスパラガス・にんじん・たまねぎ オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・あぶら・さとう さとう・あぶら	702 28.6 24.2 2.5	866 35.0 29.2 3.2	きのこ きのこ
24 (水)	ごはん さばのみそ煮・野菜のりごま和え けんちょう 地場産給食	さば・みそ のり とろろ・あぶらあげ	ほうれん草・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ ごま・さとう さといも・こんにやく・あぶら・さとう	699 27.3 23.8 2.1	855 33.2 29.0 2.7	くだもの くだもの
25 (木)	麦ごはん 揚げ餃子(小学1個・中学2個)・かんぴょうの卵とじ 法度汁 栃木県の料理	アジぎょうざ・たまご ぶたにく・あぶらあげ・みそ	かんぴょう・ほうれん草・にんじん たまねぎ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ さとう・あぶら すいとん	627 22.5 16.4 1.7	779 27.4 20.0 2.1	いも いも
26 (金)	黒糖パン 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ナタデココ入りフルーツミックス	とりにく・ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ぶなしめじ みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう じゃがいも・あぶら ナタデココ	678 22.3 17.9 2.2	848 27.4 21.5 2.8	大豆 しじつるい
29 (月)	麦ごはん チキンチキンごぼう・ミニトマト 生揚げのみそ汁	とりにく なまあげ・わかめ・みそ	ごぼう・グリーンピース ミニトマト もやし・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら じゃがいも	676 28.2 20.1 1.9	815 33.5 23.1 2.5	きのこ きのこ
30 (火)	パン 豚肉とナッツのソテー 卵とコーンのスープ・オレンジ	ぶたにく たまご・とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・さや いんげん・しょうが とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ねぎ オレンジ	パン(こめこ・こむぎこ) カシューナッツ・あぶら じゃがいも・でんぶん	630 26.6 20.9 2.3	775 32.6 24.9 3.2	かいそう かいそう
31 (水)	麦ごはん マーボー丼の具 春雨とチンゲンサイのソテー・アーモンド	とうふ・とりにく・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 チンゲンサイ・にんじん	こめ・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら アーモンド	676 26.2 23.1 1.5	803 30.4 25.3 1.9	くだもの くだもの

◎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。

※「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。