



令和5年6月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	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	家庭で とりたい食品	えいようか			
						小(3・4年生)	中		
						エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
1 (木)	むぎ 麦ごはん めばるの磯香天ぷら・そぼろひじき ぶたじる 豚汁	めばるのいそかてんぷら ひじき・とり ぶたにく・なまあげ・みそ	にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・こまつな だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう さいとも・こんにやく	くだもの	681 27.5	813 31.9		
2 (金)	むぎ 麦ごはん カレー豆腐 ハムと春雨のサラダ・スイートポテト	どうふ・ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく もやし・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ あぶら・さとう はるさめ・さとう ごまあぶら・スイートポテト	かいそう	714 24.9	836 28.8		
5 (月)	しょう 小パン くちんと口の健康週間 きんぴらスパゲッティ トマトオムレツ・じゃこサラダ	ぶたにく・かつおぶし トマトオムレツ・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ キャベツ・にんじん・ほうれんそう	パン(こめごこ・こめごこ)・ごま スパゲッティ・あぶら・さとう オリーブあぶら・さとう	まめせい ひん	612 26.4	795 31.5		
6 (火)	むぎ 麦ごはん ショーロンポー(小1コ・中2コ)・カミカミ炒め サンラータン	ショーロンポー・するめ とりにく・とうふ たまご	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし にんじん・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・アーモンド・あぶら でんぷん	にゅうせい ひん	626 24.4	798 30.2		
7 (水)	パン かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ ごぼうのサラダ・ソフトチーズ	ぶたにく・だいず ソフトチーズ	マツシユルム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく ごぼう・きゅうり・にんじん	パン(こめごこ・こめごこ)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら ごま・ドレッシング	さかな	714 26.9	851 31.5		
8 (木)	むぎ 麦ごはん いか天ぷら・枝豆の塩ゆで 豆腐とわかめのすまし汁	いかてんぷら どうふ・あぶらあげ わかめ	えだまめ にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	こめ・むぎ・あぶら	いもるい	639 23.1	733 28.3		
9 (金)	むぎ 麦ごはん 高野豆腐とじゃがいもの煮物 切り干し大根のごま炒め・のり佃煮	とりにく・こひりどうふ ひらてん まぐろあぶらづけ のりつぶだに	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん きりほしだいこん・ほうれんそう	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう ごま・さとう・あぶら	たまご	650 25.5	772 29.5		
12 (月)	しょう 小パン くちんと口の健康週間 はなっこりーのペペロンチーノ 県産ポークウインナー・ゆず吉サラダ	ベーコン ポークウインナー しらすぼし	たまねぎ・にんじん・エリンギ はなっこりー・にんにく ほうれんそう・キャベツ・にんじん ゆずきかじゅう	パン(こめごこ・こめごこ) スパゲッティ・オリーブあぶら さとう	かいそう	635 25.3	767 29.8		
13 (火)	ごはん 県産あじフライ・きゅうりのたくあん和え けんちん汁	あじフライ どうふ・あぶらあげ とりにく	たくあん・きゅうり だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・あぶら・ごま こんにやく	やさい	661 26.9	782 31.3		
14 (水)	パン クリームシチュー 県産チキンボールの野菜あんかけ	とりにく・きゅうり チキンボール	にんじん・たまねぎ・キャベツ はなっこりー たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ たけのこ	パン(こめごこ・こめごこ) じゃがいも・あぶら あぶら・さとう・でんぷん	きのこるい	669 25.9	804 30.5		
15 (木)	ごはん くちんと口の健康週間 とりたまひじき丼の具 のりのみそ汁・県産温州みかんゼリー	とりにく・たまご・ひじき どうふ・あぶらあげ のり・みそ	こまつな・しょうが だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ	こめ・あぶら・さとう みかんゼリー	種実(ごま アーモンドなど)	642 24.5	752 28.1		
16 (金)	ごはん 生揚げの中華煮 県産焼売(小1コ・中2コ)・ナムル	とりにく・なまあげ しょうが・たけのこ・にんじん・ねぎ たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・れんこん	しょうが・たけのこ・にんじん・ねぎ たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・れんこん	こめ・さとう でんぷん・ごまあぶら ごま・ごまあぶら・さとう	たまご	664 25.1	810 30.3		
19 (月)	たてわ 縦割りパン チリコンカン ポトフ・キウイフルーツ	ぎゅうにく・ぶたにく レンズまめ・いんげんまめ ウインナー	たまねぎ・にんじん・トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく・キウイ	パン(こめごこ・こめごこ) さとう じゃがいも・あぶら	きのこるい	700 29.9	840 35.2		
20 (火)	むぎ 麦ごはん 柳川煮 ちくわと切り干し大根のごま酢和え(中)小魚	ぶたにく・たまご ちくわ(中)こざかな	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・ほししいたけ きりほしだいこん・にんじん もやし	こめ・むぎ こんにやく・あぶら・さとう ごま・さとう	くだもの	621 24.3	754 30.7		
21 (水)	パン とりにく 鶏肉のレモン風味 オニオンスープ・マーシャルピンズ	とりにく たまねぎ・にんじん・レモンかじゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・とうもろこし	パン(こめごこ・こめごこ) あぶら・さとう マーシャルピンズ	にゅうせい ひん	706 28.0	836 32.9		
22 (木)	むぎ 麦ごはん えびと豆腐のどろみ煮 ぶた 豚キムチ・オレンジ	えび・とうふ うずらたまご ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが はくさいキムチ・もやし・にんじん にら・オレンジ	こめ・むぎ ごまあぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・さとう	いもるい	645 28.7	764 33.1		
23 (金)	むぎ 麦ごはん チキンカレー いかとアスパラガスのソテー	とりにく いか・ベーコン	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが アスパラガス・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら あぶら・さとう	まめせい ひん	666 23.0	793 26.4		
26 (月)	パン ミートボール(小1コ・中2コ)・ジャーマンポテト ABCスープ	ミートボール・ベーコン とりにく・だいず	たまねぎ・グリーンピース にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ	パン(こめごこ・こめごこ) じゃがいも・あぶら マカロニ	さかな	620 24.1	788 30.8		
27 (火)	むぎ 減量ゆかり麦ごはん 五目うどん いわしの梅煮・ごまあえ	ごもく とりにく・あぶらあげ かまぼこ いわしのうめに	しそ・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん	こめ・むぎ うどん・さとう ごま・さとう	くだもの	632 26.8	755 31.4		
28 (水)	しょう 小パン くちんと口の健康週間 イタリアの料理 スパゲッティペスカトーレ イタリアンサラダ・豆乳パンナコッタ	ベーコン・いか・えび キャベツ・カリフラワー・にんじん	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト キャベツ・カリフラワー・にんじん	パン(こめごこ・こめごこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ドレッシング パンナコッタ(はちみつレモン)	たまご	620 23.0	756 27.7		
29 (木)	むぎ 麦ごはん くちんと口の健康週間 熊本県の郷土料理 五目玉子焼き とり たかな 鶏と高菜のおからそぼろ・タイプーエン	ごもくたまごやき とりにく・おから・ぶたにく	しょうが・にんじん・たかなづけ・キャベツ・もやし ほししいたけ・ねぎ・しょうが	こめ・むぎ はるさめ・あぶら・さとう でんぷん	かいそう	635 26.7	737 30.0		
30 (金)	むぎ 麦ごはん くちんと口の健康週間 夏越の餅 夏越ご飯(かき揚げ、夏野菜のおろしだれ) おくらともずくのすまし汁	とりにく・なまあげ あぶらあげ・かまぼこ・もずく	かきあげ きいピーマン・あかピーマン・だいこん おくら・えのきたけ・たまねぎ・にんじん	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん	種実(ごま アーモンドなど)	623 24.5	778 30.1		

※太字で書いてある食材は県産と市内産です。※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



歯と口の健康週間(4日~10日)



歯と口の健康は、生涯通じた心身の健康のためにとても大切です。給食では、噛み応えのある食品やカルシウムの多い食品を取り入れています。よく噛んで食べるようにしましょう。

地場産給食週間(12日~16日)



山口県や周南市でとれた食材をたくさん使用する予定です。「がぶっと! 食べよう山口の日」では、県産100%の給食を目指しています。地元の恵みに感謝していただきましょう。