



令和5年 6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		
			小(3・4年生)	中			
			エネルギー(kcal)				
		たんぱく質(g)		脂質(g)		食塩(g)	
1 木	カリカリ梅菜ごはん ごんざ 小松菜の煮浸し・わらびもち	赤 主に体をつくる とりにく・なまあげ あぶらあげ・しらすぼし かつおぶし	緑 主に体の調子を ととのえる うめ ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ こまつな・にんじん	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう さとう わらびもち	632	750	かいそう
					21.7	25.3	
2 金	小キャラメル揚げパン ミートボールのブラウンソース煮 アーモンドソテー	赤 主に体をつくる ミートボール(ぶたにく・ とりにく) まぐろあぶらづけ	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・トマト ブロッコリー キャベツ・にんじん・とうもろこし	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ)・あぶら・キャラメル・さとう じゃがいも・さとう アーモンド・あぶら	605	770	まめい
					21.8	27.0	
5 月	麦ごはん いわしの梅煮・野菜のおかか和え おじゃがもち汁	赤 主に体をつくる いわしのうめに かつおぶし かまぼこ・あぶらあげ・みそ	緑 主に体の調子を ととのえる ほうれんそう・キャベツ・にんじん こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ ほししいたけ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ さとう おじゃがもち	645	775	しじつるい
					26.6	31.2	
6 火	はちみつパン 揚げ魚のレモン風味 ミネストローネ・アルファベットチーズ	赤 主に体をつくる たら ベーコン チーズ	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・レモン にんじん・たまねぎ・トマト ブロッコリー・パセリ	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ)・はちみつ でんぷん・あぶら・さとう マカロニ・オリーブあぶら	651	821	きのこるい
					27.6	33.6	
7 水	麦ごはん マーボー豆腐 春雨と野菜のオイスター炒め	赤 主に体をつくる とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく みそ チキンハム	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・こまつな・とうもろこし にんじん	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ さとう・でんぷん・ごまあぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら	656	791	ぎょかいりい
					28.1	33.5	
8 木	麦ごはん いりどり しそひじき和え・黒糖ビーンズ	赤 主に体をつくる とりにく・ちくわ しそひじき だいず	緑 主に体の調子を ととのえる ごぼう・にんじん・ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう・にんじん・キャベツ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう・あぶら ごま・さとう くろざとう	610	727	くだもの
					23.2	26.7	
9 金	パン パンプキンシチュー カラフルソテー・メロン	赤 主に体をつくる チキンハム・ぎゅうにく とうにゅう まぐろあぶらづけ	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・かぼちゃ にんじん・キャベツ・とうもろこし メロン	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ) かぼちゃもち あぶら	654	816	かいそう
					22.9	28.1	
12 月	ごはん 鶏肉の梅ソースがけ・山口野菜の和え物 県産みそ汁	赤 主に体をつくる とりにく とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	緑 主に体の調子を ととのえる ほうろこりー・キャベツ・もやし にんじん もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・うめジャム・さとう・でんぷん さとう	659	755	いもるい
					27.8	30.8	
13 火	パン チキンカツ・野菜スープ 山口みかんミックス・県産りんごジャム	赤 主に体をつくる チキンカツ ベーコン	緑 主に体の調子を ととのえる にんじん・たまねぎ・こまつな パセリ・とうもろこし みかん・ぽんかん・パインアップル	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ)・あぶら じゃがいも マスカットゼリー りんごジャム	691	864	まめい
					22.3	27.8	
14 水	ごはん あじの塩焼き・小野茶麺サラダ かきたま汁	赤 主に体をつくる あじ たまご・とうふ	緑 主に体の調子を ととのえる きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ ねぎ	黄 主にエネルギーに なる ごめ おのちゃん・あぶら でんぷん	615	732	しじつるい
					28.6	33.9	
15 木	ごはん 中華丼の具 県産ポークしゅうまい(2個)・ナムル	赤 主に体をつくる とりにく・いか・ちくわ ポークしゅうまい しらすぼし	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・たけのこ・ねぎ ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん・こまつな	黄 主にエネルギーに なる ごめ ごまあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら・さとう	660	769	くだもの
					30.1	35.0	
16 金	パン クリームシチュー はなっこりーのサラダ・ゆずきちゼリー	赤 主に体をつくる とりにく・ぎゅうにく しらすぼし	緑 主に体の調子を ととのえる こまつな・とうもろこし・にんじん たまねぎ ほうろこりー・キャベツ・にんじん	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ) じゃがいも・あぶら さとう ゆずきちゼリー	654	816	きのこるい
					24.0	29.5	
19 月	麦ごはん さばのみそ煮・高菜と鶏肉のそぼろ ふのすまし汁	赤 主に体をつくる さばのみそに とりにく・しらすぼし とうふ・わかめ	緑 主に体の調子を ととのえる たかなづけ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ ごま・ごまあぶら ふ	656	813	いもるい
					28.4	35.1	
20 火	黒糖パン かぼちゃのグラタン・ささみサラダ コンソメスープ	赤 主に体をつくる とりにく わかめ	緑 主に体の調子を ととのえる にんじん・もやし・キャベツ ほうれんそう にんじん・たまねぎ・とうもろこし こまつな	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ)・くろざとう かぼちゃのグラタン・ごまあぶら・ごま・さとう じゃがいも	669	875	ぎょかいりい
					21.2	26.5	
21 水	減量ゆかり麦ごはん 五目うどん ちくわの磯辺揚げ・のり酢和え	赤 主に体をつくる とりにく・かまぼこ あぶらあげ ちくわのいそべあげ のり	緑 主に体の調子を ととのえる しそ にんじん・はくさい・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ うどん あぶら さとう	701	826	くだもの
					28.0	32.7	
22 木	麦ごはん ハヤシライス フルーツ白玉	赤 主に体をつくる ぶたにく・ぎゅうにく	緑 主に体の調子を ととのえる にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく みかん・パインアップル・もも	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう しらたまもち・サイダーゼリー	627	757	まめい
					18.7	21.5	
23 金	縦割りパン ミートソース アルファベットスープ・冷凍ピーチ	赤 主に体をつくる ぶたにく・ぎゅうにく チキンハム	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ もも	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ) あぶら・さとう・パンこ じゃがいも・マカロニ	640	799	かいそう
					24.8	30.4	
26 月	麦ごはん 白身魚の梅香ソースがけ・野菜のごま和え とうふ汁	赤 主に体をつくる たら とうふ・あぶらあげ・わかめ	緑 主に体の調子を ととのえる うめ・しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう ごま・さとう	641	774	しじつるい
					28.2	33.7	
27 火	パン トマトスパゲッティ 小松菜のサラダ・マーシャルビーンズ	赤 主に体をつくる ぶたにく	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・トマト・ほうれんそう マッシュルーム・グリーンピース・にんにく こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	黄 主にエネルギーに なる パン(こむぎ・こめ) スパゲッティ・オリーブあぶら オリーブあぶら・さとう・ごま マーシャルビーンズ	628	805	まめい
					22.8	28.4	
28 水	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ 中華コーン卵スープ・はちみつレモンゼリー	赤 主に体をつくる ぶたにく チキンハム・たまご	緑 主に体の調子を ととのえる はくさいキムチ・れんこん・ねぎ とうもろこし・たまねぎ・にんじん もやし・こまつな・ほししいたけ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ ごまあぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん・ごま はちみつレモンゼリー	664	779	かいそう
					22.4	26.2	
29 木	麦ごはん チキンチキンごぼう みそ汁・オレンジ	赤 主に体をつくる とりにく とうふ・わかめ・みそ	緑 主に体の調子を ととのえる ごぼう たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・ほししいたけ オレンジ	黄 主にエネルギーに なる ごめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう	661	795	ぎょかいりい
					24.6	28.8	
30 金	ナン ドライカレー カチュンバーサラダ・冷凍パイ	赤 主に体をつくる ぎゅうにく・ぶたにく レンズまめ まぐろあぶらづけ	緑 主に体の調子を ととのえる たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが トマト・りんご きゅうり・ズッキーニ・ピーマン(あか・き) たまねぎ・にんじん・とうもろこし・レモン パインアップル	黄 主にエネルギーに なる ナン じゃがいも・こむぎ・あぶら・さとう オリーブあぶら・さとう	602	740	きのこるい
					20.9	24.4	

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

※「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。

しっかりかんで食べることを意識することや、カルシウムの多い食品を積極的にとるようにしましょう。

だ液の働き

- よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!
- 食べかすを落とす
- 消化を助ける
- 味を感じる
- 菌の増殖を抑える
- 歯の表面を修復する

歯を強くする
カルシウムが多い食品

- 牛乳
- ヨーグルト
- 納豆
- 小魚
- こまつな

◎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。