



令和5年7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			か て い 家庭で とりたい 食品	えいようか	
		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		小 (3・4年生) エネルギー kcal	中 エネルギー kcal
3 (月)	小チーズパン 	ペンネボロネーゼ 茹でとうもろこし フルーツミックス	チーズ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ トマト・グリンピース・にんにく とうもろこし・もも・パインアップル みかん・ナタデココ ゼリー	パン(こむぎこ・こめこ) マカロニ・オリーブあぶら	まめるい 663 25.3	826 31.2
4 (火)	麦ごはん 	あじの南蛮漬け なすのみそ汁 オレンジ	あじ とうふ・あぶらあげ・みそ	ピーマン・にんじん・たまねぎ なす・たまねぎ・ねぎ オレンジ	ごめ・むぎ・あぶら・でんぶん さとう・ごま じゃがいも	かいそう 647 25.8	779 30.4
5 (水)	麦ごはん 	いわしのおかか煮 もやしのナムル とり 鶏じやが	いわし・けずりぶし とりにく・ひらてん なまあげ	もやし・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・グリンピース	ごめ・むぎ・さとう・ごま ごまあぶら じゃがいも・こんにゃく あぶら・さとう	くだもの 687 27.4	810 31.1
6 (木)	ごはん 	たなばたこんだて ほしがた (七夕献立)星型ハンバーグ 塩昆布和え たなばたじる たなばた 七夕汁 七夕ゼリー じゃがいものんにく マヨネーズあえ	とりにく・ぶたにく しおこんぶ とりにく・かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・オクラ	ごめ・さとう ビーフン ゼリー	にゅうせいひん 659 22.1	795 26.5
7 (金)	パン 	せかいりょう (世界の料理)ハムステーキ パタetasアリオリ ソバ・デ・アホ ブルーベリージャム	ハム(とりにく・ぶたにく) とりにく・たまご	パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・ねぎ にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら パンニ・オリーブあぶら ブルーベリージャム	やさい 673 28.2	846 34.6
10 (月)	パン 	卵入り ウィンナー 野菜のソース和え パンプキンスープ	ワインナー(ぶたにく) ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん かぼちゃ・にんじん・たまねぎ パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん じゃがいも	かいそう 648 25.5	825 32.0
11 (火)	麦ごはん 	おやこどんぶり 親子丼 ひじきとツナのソテー 冷凍みかん	たまご・とりにく・かまぼこ ひじき ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ キャベツ・にんじん みかん	ごめ・むぎ・さとう ごま・あぶら	いもるい 647 26.3	774 31.2
12 (水)	麦ごはん 	ぶた 豚キムチ レモンマフィン わかめスープ	ぶたにく わかめ・チキンハム・とうふ かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・はくさいキムチ もやし・にら にんじん・たまねぎ・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら レモンマフィン ごま・ごまあぶら	ぎょかいるい 652 26.4	765 31.2
13 (木)	麦ごはん 	はっぽうさい 八宝菜 えびしゅうまい(小2個・中3個) 枝豆の塩ゆで	ぶたにく・いか うずらたまご えび・たら	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ キャベツ・チンゲンサイ・しょうが たまねぎ えだまめ	ごめ・むぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん こむぎこ・パンニ	種実類 (ごま・アーモンドなど) 640 27.3	792 33.4
14 (金)	パン 	じばさん きゅうしょく やさい (地場産給食)野菜コロッケ 中華風サラダ しゅうなん 周南スープ・りんごジャム	しらすぼし チキンハム・とりにく	れんこん・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・もやし・きゅうり・こまつな トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん なす・かぼちゃ・えだまめ セロリ・バセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも パンニ・こめこ・あぶら・さとう ごまあぶら りんごジャム	まめるい 658 22.5	820 27.6
18 (火)	カリカリ梅ごはん 	いかフリッター ごま和え (中)チーズ とうがん 冬瓜ともずくのスープ	いか (中)チーズ とりにく・もずく・とうふ あぶらあげ	うめ ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうがん・えのきだけ・にんじん にら	ごめ・こむぎこ・パンニ あぶら・でんぶん・ごま・さとう でんぶん	いもるい 614 22.5	785 29.2
19 (水)	麦ごはん 	なつやさい 夏野菜のカレー かいそう 海藻サラダ 小魚	とりにく しろいんげんまめ かいそう かたくちいわし	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす トマト・ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし アーモンド	ごめ・むぎ・じゃがいも・あぶら アーモンド	くだもの 649 22.0	781 25.4
20 (木)	麦ごはん 	どうふ 豆腐の中華煮 はるさめ 春雨のソテー 冷凍ピーチ	とうふ・とりにく・えび ポークハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ・ねぎ もも	ごめ・むぎ・でんぶん・さとう ごまあぶら はるさめ・あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど) 637 24.1	762 28.5



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

※「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。

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。7月21日からは夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう！

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた 食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

●周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、今年度、給食費の改定を検討しています。

●学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(月)、学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(木)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

※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。



令和5年9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	おもなざいりよう			かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	えいようか	
		(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		小(3・4年生)	中
1 (金)	パン 	ミートソース ミックスポテト コンソメスープ	からだ ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・パセリ	パン(こむぎ・ごめこ)・パンこ・さとう あぶら・じゃがいも・ソニエッグマヨネーズ オリーブあぶら	まめるい	624 25.4
4 (月)	アップルパン 	あさかな 揚げ魚のレモン風味 小松菜のサラダ ラビオリースープ	からだ たら ぶたにく	たまねぎ・レモン・こまつな にんじん・もやし・とうもろこし・りんご たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ	パン(こむぎ・ごめこ)・でんぶん あぶら・さとう・オリーブあぶら・ごま じゃがいも・こむぎこ・パンこ	にゅうせいひん	682 26.7
5 (火)	麦ごはん 	かんこくふうにく 韓国風肉じゃが チャプチエ	からだ ぶたにく・ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん しろねぎ・にんにく たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも・ごま ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら・さとう	くだもの	644 23.5
6 (水)	ゆかり麦ごはん 	しおや あじの塩焼き 野菜のごまあえ ぶたじる れいとう 豚汁 冷凍ピーチ	からだ あじ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こまつな・もやし・にんじん しそ たいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・もも	ごめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにゃく	かいそう	650 27.6
7 (木)	麦ごはん 	きょうりょうり く郷土料理>クファジューシーの具 ピーマンの和え物 おきなわじる 沖縄そば汁 シークワーサーゼリー	からだ ぶたにく・あぶらあげ かつおぶし とりにく	にんじん・ねぎ・ピーマン・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう おきなわそば(こむぎこ・でんぶん) さとう・あぶら・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	648 24.6
8 (金)	小黒糖パン 	スペゲティイタリアン しらたま ゆでとうもろこし フルーツ白玉	からだ ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん ににく・パセリ	パン(こむぎ・ごめこ)・こくとう スペゲティ・オリーブあぶら・さとう	きのこるい	698 23.8
11 (月)	丸パン 	カレー ポテトコロッケ 野菜のソース和え アルファベットスープ (中)スライスチーズ	からだ ぶたにく ベーコン・(中)チーズ	たまねぎ・とうもろこし キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(こむぎ・ごめこ)・じゃがいも・パンこ・あぶら じゃがいも・マカロニ	ぎよかいるい	645 21.1
12 (火)	麦ごはん 	みそに さばの味噌煮 のり酢和え とうふじる 豆腐汁	からだ さば・みそ・のり とうふ・あぶらあげ わかめ	キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう	くだもの	628 24.3
13 (水)	麦ごはん 	ぎょうざ (小1、中2個) きゅうりのさっぱり和え いなす入りマーボー豆腐	からだ ぶたにく・とりにく とうふ・とりにく・だいす みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・もやし・だいこん なす・にんじん・たまねぎ・しろねぎ しおが・ににく・たけのこ・ほししいたけ	ごめ・むぎ・こむぎこ さとう・ごまあぶら あぶら・さとう・でんぶん	ぎよかいるい	651 27.5
14 (木)	麦ごはん 	せかいりょうり く世界の料理>タコライスの具 ゆでキャベツ やさしい 野菜のスープ煮 はちみつレモンゼリー	からだ ぶたにく・チーズ とりにく	たまねぎ・トマト・キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな	ごめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ゼリー	かいそう	689 23.7
15 (金)	パン 	ミネストローネ チーズ カラフルソテー マーマレード	からだ ベーコン チーズ ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・トマト・パセリ トマト・パセリ・にんにく ピーマン(みどり・あか・き) キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・ごめこ)・マカロニ じゃがいも・オリーブあぶら あぶら・マーマレード	まめるい	623 22.3
19 (火)	麦ごはん 	チキンチキンれんこん だんごじる ハモ団子のすまし汁 「がふっ!と食べよう山口」の日	からだ とりにく とうふ・はもつみれ	れんこん にんじん・たまねぎ・こまつな ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・でんぶん あぶら・さとう・ごま	いもるい	640 26.2
20 (水)	麦ごはん 	ぶた どんぶり 豚たま丼 こまつな にひた 小松菜の煮浸し オレンジ	からだ ぶたにく・たまご・ちくわ あぶらあげ・ひらてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ こまつな・もやし・にんじん オレンジ	ごめ・むぎ・こんにゃく あぶら・さとう さとう・ごま	にゅうせいひん	620 26.2
21 (木)	麦ごはん 	いわしの梅煮 しそひじき和え じやがいものみそ汁 (中)野菜ジュース	からだ いわし しそひじき とうふ・あぶらあげ みそ	うめ・こまつな・にんじん キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ (中)やさしいジュース	ごめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きのこるい	637 23.8
22 (金)	パン 	なすとトマトのカッペグラタン ささみサラダ たまご ふわふわ卵スープ	からだ おから・とりにく たまご・わかめ	トマト・なす・たまねぎ・にんじん ににく・もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎこ・ごめこ)・さとう・ごま じゃがいも・こめこ・ごまあぶら パンこ	ぎよかいるい	621 23.5
25 (月)	パン 	ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー	からだ ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみず)	たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・にんじん・とうもろこし アーモンド・あぶら	パン(こむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら・マカロニ アーモンド・あぶら	くだもの	665 27.0
26 (火)	麦ごはん 	さけの塩焼き れんこんのきんぴら なすのみそ汁	からだ さけ・しらす ひらてん とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ	れんこん・にんじん・ねぎ なす・たまねぎ・ねぎ	ごめ・むぎ・こんにゃく ごまあぶら・さとう・ごま	きのこるい	638 27.9
27 (水)	麦ごはん 	チキンカレー かいそう こざかな 海藻サラダ 小魚	からだ とりにく かいそう かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリンピース ににく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん・きゅうり	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめるい	611 22.4
28 (木)	麦ごはん 	つきみこんだて くお月見献立>うさぎ型ハンバーグ やさしい つきみじる つきみ 月見汁 お月見ゼリー	からだ とりにく・ぶたにく かつおぶし かまぼこ	たまねぎ・トマト・さとうが・ににく にんじん・こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ・かぼちゃ	ごめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぶん さとう・ゼリー・さとう	かいそう	652 21.1
29 (金)	パン 	ようふう どうふ 洋風いり豆腐 じゃこサラダ チョコジャム	からだ とうふ・とりにく・たまご しらすぼし・わかめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリンピース もやし・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・ごめこ) さとう さとう・チョコジャム	いもるい	656 30.2

朝ごはん、食べていますか？

※ 献立は都合により変更となることがあります。

※ 「おもなざいりよう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。
朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。
毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



保護者のみなさまへ

- 周南市では、児童生徒に栄養バランスのとれた安心・安全な学校給食を安定的に提供していくために、令和6年度からの給食費の改定を検討しています。今年度については「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、物価高騰の影響を緩和しています。
- 学校給食費(9月)の納付期限は10月2日(月)です。口座振替の方は前日までに残高確認をお願いいたします。

令和5年10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			か て い 家庭で とりたい 食品	えいようか		
		赤 からだ おもに体をつくる	緑 からだ 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		小(3・4年生) エネルギー kcal	中 エネルギー kcal	
韓国	2 (月)	黒糖パン 	しろみざかな 白身魚のアーモンドがらめ・オレンジ	たら 	オレンジ	パン(ごむぎこ・ごめこ) ごくとう・あぶら・でんぶん さとう・アーモンド	かいそうるい 688 25.4	874 31.3
	3 (火)	麦ごはん 	とうふ・豆腐の中華煮 しょうろんぱう しょう 小籠包(小)1個・(中)2個・もやしのナムル	とうふ・ぶたにく・いか ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ バセリ・トマト	じやがいも	いもるい 639 25.4	805 31.8
	4 (水)	麦ごはん 	いわしかぼすレモン煮・ひじききんぴら おじやがもち汁・(中)チーズ	いわし とりにく・ひじき あぶらあげ・みそ (中)チーズ	かぼす・レモン ごぼう・にんじん・グリンピース たまねぎ・だいこん・にんじん ごまつな	ごめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら	きのこ 632 22.6	809 29.3
	5 (木)	ごはん 	せかいの料理(世界の料理)ビビンバ わかめと卵のスープ・和梨ゼリー	ぶたにく・みそ わかめ・とうふ・かまぼこ たまご	もやし・にんじん・ほうれんそう にんじん・たまねぎ・ねぎ	ごめ・さとう・ごまあぶら・ごま ゼリー	にゅうせいひん 617 26.0	729 30.7
	6 (金)	パン 	くじら 鯨カツ・ゆで野菜・ケチャップソース ポテトスープ・(中)小魚	くじら ベーコン (中)かたくちいわし	たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・エリンギ とうもろこし・パセリ	パン(ごむぎこ・ごめこ) パンこ・あぶら	くだもの 639 27.9	826 37.2
	10 (火)	麦ごはん 	あいご (日の愛護元年献立)親子丼 にんじんしりしり・ブルーベリーゼリー	たまご・とりにく・かまぼこ ツナ(まぐろみず)	にんじん・たまねぎ・ねぎ にんじん・たまねぎ・とうもろこし	ごめ・むぎ・さとう ごま・あぶら・ゼリー	いもるい 657 25.7	781 30.4
鹿児島 県	11 (水)	わかめ麦ごはん 	あまざづ (郷土料理)きびなごの甘酢漬け なまあ 生揚げの味噌汁・スイートポテト	きびなご・わかめ なまあ・みそ	たまねぎ・ピーマン えのきたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも・スイートポテト	にゅうせいひん 683 24.0	807 28.2
	12 (木)	麦ごはん 	ふうに おでん風煮 こまつな 小松菜のおかか炒め・オレンジ	とりにく・うずらたまご しらすぼし・かつおぶし	だいこん・にんじん こまつな・はくさい・とうもろこし オレンジ	ごめ・むぎ・さといも あぶら・さとう	きのこ 609 23.1	729 27.3
	13 (金)	丸パン 	て 照り焼きパティ・ゆでキャベツ パンプキンスープ	とりにく ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・りんご キャベツ かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリンピース	パン(ごむぎこ・ごめこ) パンこ	こざかな 677 26.9	860 33.4
	16 (月)	小パン 	きのこのトマトソーススパゲッティ ツナサラダ・ヨーグルト れんこんは 岩国市産です	ぶたにく ツナ(まぐろみず) ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ マッシュルーム・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり	パン(ごむぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう	くだもの 636 26.6	782 32.4
	17 (火)	麦ごはん 	じばさんきゅううじょく (地場産給食)チキンチキンれんこん じる かきたま汁・みかん	とりにく たまご・とうふ	れんこん はくさい・にんじん・ほししいだけ ねぎ・みかん	ごめ・むぎ・さとう・でんぶん あぶら	いもるい 671 26.4	806 31.2
	18 (水)	麦ごはん 	しおや あじの塩焼き・野菜のマヨネーズ和え に じやがいものカレーそぼろ煮 なまあげ	あじ ぶたにく・ちくわ なまあげ	にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・グリンピース	ごめ・むぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ	きのこ 665 29.2	805 34.7
木曜日	19 (木)	麦ごはん 	わふう 和風おろしハンバーグ・しそひじき和え ぶたじる 豚汁	とうふ・とりにく・おから ぶたにく・あぶらあげ みそ	たまねぎ・にんじん・だいこん キャベツ・ほうれんそう	ごめ・むぎ・でんぶん・さとう	種実類 (ごま・アーモンドなど) 655 21.5	788 24.8
	20 (金)	パン 	しろみざかな 白身魚フライ・中華風サラダ レタスのスープ	ホキ とりにく・わかめ ベーコン	もやし・きゅうり・こまつな レタス・たまねぎ・しめじ にんじん	パン(ごむぎこ・ごめこ)・あぶら こむぎこ・でんぶん・パンこ ごまあぶら・さとう	まめるい 604 24.0	791 31.0
	23 (月)	パン 	にくだんご 肉団子のスープ煮・黒豆きなこクリーム チーズポテト・りんご	ミートボール(とりにく) ぶたにく・とうふ チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな たまねぎ りんご	パン(ごむぎこ・ごめこ) くろまめクリーム	ぎよかいるい 662 25.1	814 30.8
	24 (火)	麦ごはん 	ごぼう入りドライカレー フルーツミックス・小魚	とりにく・レンズまめ しろいんげんまめ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・にんにく ごぼう・グリンピース・しょうが みかん・パインアップル・りんご	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど) 695 22.2	839 25.7
	25 (水)	麦ごはん 	ちゅうかどんご 中華丼 はるま 春巻き・みかん	ぶたにく・いか・かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・みかん	ごめ・むぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん	かいそうるい 673 23.8	779 27.6
	26 (木)	麦ごはん 	しおや さばの塩焼き・大根サラダ なめこの味噌汁	さば ツナ(まぐろみず) なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・だいこん・きゅうり なめこ・にんじん・たまねぎ ねぎ	ごめ・むぎ ノンエッグマヨネーズ	くだもの 659 24.1	773 33.1
木曜日	27 (金)	パン 	あきやさい 秋野菜のシチュー りっちゃんの元気サラダ・りんごジャム	ぶたにく・ぎゅうにゅう チキンハム・こんぶ かつおぶし	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	パン(パンこ・ごめこ) さつまいも・あぶら	こざかな 662 25.1	838 30.9
	30 (月)	パン 	かぼちゃグラタン・ささみサラダ ふわふわ卵のスープ	おから・どうにゅう とりにく たまご・ベーコン	かぼちゃ もやし・キャベツ・こまつな たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ	パン(パンこ・ごめこ)・ごめこ じゃがいも・ごまあぶら・さとう パンこ	ぎよかいるい 648 23.5	853 29.0
	31 (火)	ごはん 	ふよ 吹き寄せ煮 キャベツのじゃこ炒め・みかん	とりにく・なまあげ しらすぼし ツナ(まぐろみず)	だいこん・にんじん・しめじ さやいんげん キャベツ・こまつな・みかん	ごめ・くり・さといも こんにゃく・あぶら・さとう	にゅうせいひん 629 22.5	740 26.0

知っていますか？ 五大栄養素の働き

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



※「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。
※魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

- みかんのおいしい季節になります。
給食のみかんは山口県産の予定です。
- ◎ 学校給食費(10月)の納付期限は10月31日(火)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
 - ◎ 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。



令和5年11月学校給食献立表

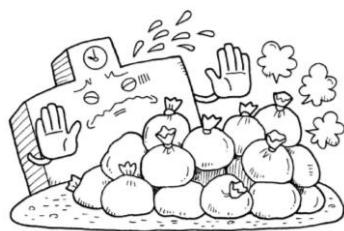
周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			か て い 家庭で とりたい しょくひん 食品	えいようか		
		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		小(3・4年生)	中	
1 (水)	麦ごはん マー婆ー豆腐 はるさめ やさい いた ちゅう こさかな 春雨と野菜のオイスター炒め (中) 小魚	とうふ・ぶたにく だいす・みそ チキンハム (中)かたちいわし	にんじん・たまねぎ・しろねぎ ににく・しうが・ほししいたけ キャベツ・こまつな にんじん・とうもろこし	ごめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう はるさめ・ごま ごまあぶら	ぎよかいるい	626 25.1	778 32.5	
2 (木)	麦ごはん 秋野菜のカレー フルーツミックス	ぶたにく・レンズまめ	にんじん・たまねぎ・しめじ エリンギ・しょうが・にんにく・りんご	ごめ・むぎ さつまいも・あぶら ゼリー	かいそう	661 20.1	801 23.3	
フランス	6 (月)	パン <世界の料理>コック・オ・ヴァン (中) ジョア ブロッコリーといかのマリネ チョコジャム	とりにく (中) ジョア いか	たまねぎ・にんじん・セロリー マッシュルーム・ほうれんそう ブロッコリー・にんじん ピーマン(あか・き)	パン(こむぎ・ごめ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう チョコジャム	こざかな	619 25.0	821 33.9
	7 (火)	減量わかめごはん カツオかつ 野菜のごまあえ ごもく あんのういも 五目うどん 安納芋のムース	わかめ・かつお とりにく・かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ・しょうが・にんじん ほうれんそう・もやし にんじん・はくさい ほししいたけ・ねぎ	ごめ・パンこ・あぶら こむぎ・さとう・ごま うどん・ムース	くだもの	680 25.1	838 30.8
	8 (水)	麦ごはん <いい歯の日献立>筑前煮 きり干し大根とひじきのサラダ チーズ	とりにく・ちくわ ツナ(まぐろみずに) ひじき・チーズ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん きりぼしだいこん・にんじん こまつな	ごめ・むぎ・さとう こんにゃく・あぶら・さとう さとう・ごま・ごまあぶら	まめるい	644 24.9	765 28.7
	9 (木)	麦ごはん いわし生姜煮 大豆の磯がらめ さつまいものみそ汁	いわし だいす・あおのり とうふ・あぶらあげ みそ	しょうが だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう アーモンド・ごま さつまいも	やさい	671 26.5	819 31.5
	10 (金)	小パン たらこスパゲッティ ささみサラダ ブルーベリークレープ	ベーコン・たらこ とりにく	しめじ・たまねぎ・にんじん こまつな	パン(こむぎ・ごめ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま クレープ	にゆうせいひん	662 23.9	811 29.3
	13 (月)	パン ポトフ レーズンクリーム カラフルソテー オレンジ	ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・キャベツ バセリ ピーマン(みどり・あか・き) キャベツ・とうもろこし・オレンジ	パン(こむぎ・ごめ) じゃがいも・レーズンクリーム あぶら	きのこ	640 23.9	791 29.6
	14 (火)	麦ごはん ポークしゅうまい(小1個、中2個) ナムル なまあ 生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・ねぎ・しうが・ににく キャベツ・もやし・にんじん・こまつな たけのこ・キャベツ・たまねぎ・しうが・ にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	ごめ・むぎ・でんぶん・こむぎ ごまあぶら・さとう	ぎよかいるい	617 23.8	770 29.3
	15 (水)	麦ごはん こまつなピラフの具 はなっこりーのマヨ和え やさい 野菜のスープ煮 りんごゼリー	ベーコン・たまご チキンハム とりにく	こまつな・はなっこりー キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ バセリ	ごめ・むぎ・ごまあぶら さとう・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・ゼリー	まめるい	635 20.1	760 23.5
	16 (木)	麦ごはん あじの天ぷら 山口野菜の和え物 けんちょう 「がぶ！」と食べよう山口の日	あじ とうふ・あぶらあげ	こまつな・キャベツ もやし・にんじん だいこん・にんじん ほししいたけ	ごめ・むぎ・こむぎ さとう・あぶら さといも・こんにゃく あぶら・さとう	かいそう	650 26.4	788 31.4
	17 (金)	パン チキンピーンズ やまぐちやさい 山口野菜のサラダ いちごジャム	とりにく・だいば トマト	たまねぎ・れんこん・たけのこ ほうれんそう・キャベツ もやし・にんじん	パン(こむぎ・ごめ) マカロニ・あぶら さとう・ジャム	にゆうせいひん	603 23.9	757 29.8
青森県	20 (月)	丸パン チキンカツ ゆでキャベツ けんさん 県産チャウダー とんかつソース	とりにく とりにく・とうにゅう きゅうにゅう	キャベツ にんじん・たまねぎ・バセリ	パン(こむぎ・ごめ) パンこ・あぶら・でんぶん じゃがいも	種実 (ごま・アーモンドなど)	651 27.8	824 34.4
	21 (火)	麦ごはん おでん風煮 ひじききんぴら 梨のゼリー	とりにく とうにゅう きゅうにゅう	だいこん・にんじん ごぼう・にんじん・ピーマン	ごめ・むぎ・さといも こんにゃく・さとう さとう・あぶら・ごま ゼリー	やさい	646 22.9	775 27.1
	22 (水)	麦ごはん <和食の日>さんま甘露煮 しそひじき和え なまあ 生揚げのみそ汁 みかん	さんま しそひじき なまあげ・みそ	にんじん・キャベツ ほうれんそう たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	ごめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きのこ	667 25.9	774 28.6
	24 (金)	パン かぼちゃひき肉フライ ツナとキャベツのソテー たまご 卵スープ	ぶたにく ツナ(まぐろあぶらづけ) たまご・わかめ	かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん ねぎ	パン(こむぎ・ごめ) パンこ・あぶら・でんぶん・こむぎ	くだもの	621 22.7	817 28.4
	27 (月)	パン クリームシチュー フレンチサラダ	とりにく・いか ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ グリーンピース キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎ・ごめ) じゃがいも・あぶら アーモンド	かいそう	631 28.1	803 35.0
	28 (火)	麦ごはん <郷土料理>豚肉のニンニク風味揚げ 鮭入り酢の物 はちのへ 八戸せんべい汁 (中) アニマルチーズ	ぶたにく・さけ とりにく・(中)チーズ	にんにく・きゅうり・だいこん にんじん ごぼう・にんじん・はくさい しめじ・ねぎ	ごめ・むぎ・でんぶん あぶら・さとう	きのこ	694 27.0	891 34.9
	29 (水)	麦ごはん みそ鶏じやが きぼ だいこん や 切り干し大根の焼きそばーちゃん 杏仁プリン	ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん・キャベツ もやし・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・じゃがいも さとう	こざかな	682 24.8	814 28.9
	30 (木)	のんたこめし つしま ぶたじる 豚汁 みかん やまぐち郷土料理の日	たこ・ひじき とうふ・あぶらあげ ぶたにく・なまあげ みそ	うめ・ほししいたけ・にんじん ごぼう・きゅうり・しうが だいこん・にんじん・ねぎ みかん	ごめ・ごま・あぶら・さとう さつまいも・こんにゃく	たまご	639 24.7	766 29.2

※ 献立は都合により変更となることがあります。 ※ 「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。

もう一口 食べる努力をしてみよう

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!



給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか？
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとなにかの量になってしまいます。
もう一口ずつ食べられないか、少しだけでも頑張ってみましょう。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



令和5年度 1月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
	9	10 (正月料理)	11	12
	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	ごはん ぶりの照り焼き 白玉雑煮 紅白なます	麦ごはん とうふのくず煮 切り干し大根のごま炒め チーズ	小ココア揚げパン 鮭入りクリームシチュー 海藻サラダ
15 (地場産給食週間)	16(地場産給食週間)	17(地場産給食週間)	18(地場産給食週間)	19(地場産給食週間)
パン・りんごジャム チキンビーンズ 山口野菜の和え物 みかん	麦ごはん チキンチキンれんこん かきたま汁	麦ごはん さばの塩焼き 田舎汁 ひじきの煮物	麦ごはん あじぎょうざ 県産みそ汁 はなっこりーのマヨ和え	パン 県産黒毛和牛コロッケ トマトのスープ れんこんの甘酢炒め
22	23	24(学校給食週間)	25(郷土料理:山口)	26(世界の料理:フランス)
小黒糖パン スペゲティイタリアン フレンチサラダ	麦ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ 中華コーンたまごスープ (中)アニマルチーズ	麦ごはん 鮭の塩焼き まごわやさしいみそ汁 たくあんのごま炒め	麦ごはん もぶり けんちょう 長門ゆず吉サラダ	パン・アプリコットジャム パリソーネ ポトフー グリーンサラダ
29(世界の料理:アメリカ)	30(学校給食週間)	31		
ピタパン チリコンカン えびのチャウダー コールスローサラダ アップルパイ	麦ごはん 高菜ご飯の具 吳汁 小松菜のサラダ (中)ヨーグルト	麦ごはん しゅうまい マーボー大根 バンバンジーサラダ		

令和5年度 2月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
			1 (節分)	2
			ごはん・味付けのり くじらのケチャップ和え のっぺい汁 大豆のりんかけ	黒糖パン マカロニのケチャップ煮 チンゲン菜のソテー 小魚
5 (世界の料理:オランダ) パン・ソフトチーズ ワインナー ヒュツツボット エルテンスープ	6 (地場産給食) わかめ麦ごはん 生揚げの肉みそ煮 はもつみれ汁 ぽんかん	7 麦ごはん ミートボールカレー はなっこりーの卵とじ 黒糖ビーンズ	8 (郷土料理:北海道) 麦ごはん ニシンの甘露煮 磯香和え どさんこ汁	9 パン・いちごジャム ミニチカツ ブロッコリーの塩ゆで きのこたっぷりスープ
12	13 麦ごはん カレー豆腐 じゃこサラダ ぽんかん	14 麦ごはん・こんぶ佃煮 たこ型たこ焼き 春雨炒め かきたま汁	15 麦ごはん 肉じゃが さわらの塩焼き 野菜のごま和え	16 小パン ツナスパゲッティ 海藻サラダ チョコプリン
19 パン ホットドックハンバーグ 野菜のソース和え ミルクスープ	20 麦ごはん キムチ鍋 ししゃもフライ 小松菜のサラダ	21 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ しそひじき和え 小魚アーモンド	22 麦ごはん 鯖の照り焼き 高菜漬けと鶏肉のそぼろ 生揚げのみそ汁	23
26 パン・チョコジャム クリームシチュー ほうれん草のソテー	27 麦ごはん 中華丼 塩昆布和え 大学芋	28 ごはん 鶏肉のガーリック焼き アーモンド和え フォー	29 ゆかりごはん マグロカツ 卵の花炒り おじやがもち汁	

令和5年度 3月分 学校給食献立表(案)

住吉学校給食センター

月	火	水	木	金
				1(世界の料理:インド) ナン ドライカレー カチュンバーサラダ レモンマフィン
4	5(受験応援献立)	6(ひな祭り)	7(中卒業祝い)	8
小パン 厚焼き玉子 しょうゆ焼きそば のり酢和え	麦ごはん みそかつ 合格汁 おかか和え	ちらし寿司 いわしの梅煮 みそ汁 五目きんぴら ひなあられ	ごはん れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ (小)ゼリー (中)お祝いデザート	パン じゃがいもカップグラタン やさいスープ じゃこサラダ
11(防災給食)	12(郷土料理:福島県)	13	14(地場産給食)	15
パン チキンフランク ヒートレスシチュー りんご	麦ごはん さばの塩焼き ざくざく汁 ひきな炒り	麦ごはん 豚じやが チャプチエ オレンジ (中)小魚アーモンド	麦ごはん チキンチキンれんこん ハモ団子のすまし汁	小黒糖パン クリームスパゲティ ささみサラダ
18(小卒業祝い)	19	20	21	22
小丸パン デミグラスハンバーグ ゆでキャベツ ミネストローネ (小)お祝いデザート (中)ゼリー	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ かきたま汁 野菜のごまあえ	春分の日	麦ごはん 親子丼 れんこんのきんぴら (中)アニマルチーズ	アップルパン ミートボールのクリーム煮 ツナサラダ
25	26		28	29
パン・マーシャルビーンズ ホキのバーベキューソースがけ コンソメスープ 小松菜のサラダ	麦ごはん さわらの西京焼き 生揚げのみそ汁 切り干し大根のごま炒め			