



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

スペイン

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 <small>しょうひん</small>	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる <small>からだ</small>	おもに体の調子をととのえる <small>からだ ちょうし</small>	おもにエネルギーになる		エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>	エネルギー <small>g kcal たんぱく質</small>
3 (月)	小チーズパン 	ペネポロネーゼ <small>ゆ</small> 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・グリーンピース・にんにく	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 <small>なんばんづけ</small> なすのみそ汁 オレンジ	あじ	ピーマン・にんじん・たまねぎ	こめ・おぎ・あぶら・でんぶん さとう・ごま	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 <small>に</small> 鶏じゃが	いわし・けずりぶし	もやし・こまつな・にんじん	こめ・おぎ・さとう・ごま ごまあぶら	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 <small>しおこんぶ あ</small> たなばたじる たなばた 七夕汁 七夕ゼリー	とりにく・ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	こめ・さとう	にゆうせいひん	659 22.1	795 26.5
7 (金)	パン 	(世界の料理)ハムステーキ パタタスアリオリ <small>せかい りょうり</small> ソパ・デ・アホ ブルーベリージャム	ハム(とりにく・ぶたにく)	パセリ・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	やさい	673 28.2	846 34.6
10 (月)	パン 	ウインナー 野菜のソース和え 卵入り <small>やさい あ</small> にんにくスープ パンプキンスープ	ウインナー(ぶたにく)	キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん	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 <small>れいとう</small>	たまご・とりにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう	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	にんじん・はくさいキムチ もやし・にら	こめ・おぎ・あぶら レモンマフィン	ぎょかいるい	652 26.4	765 31.2
13 (木)	麦ごはん 	はつぼうさい 八宝菜 えびしゅうまい(小2個・中3個) 枝豆の塩ゆで <small>こ ちゅう えだまめ しお</small>	ぶたにく・いか うずらたまご	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	こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん	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 きゅうりしやく やさい (地場産給食)野菜コロッケ 中華風サラダ <small>ちゅうかふう</small> しゅうなん 周南スープ・りんごジャム	しらすぼし	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	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも パンこ・こめこ・あぶら・さとう ごまあぶら	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 <small>あ</small> とうがん 冬瓜ともずくのスープ	いか (中)チーズ	うめ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・こむぎこ・パンこ あぶら・でんぶん・ごま・さとう	いもるい	614 22.5	785 29.2
19 (水)	麦ごはん 	なつやすい 夏野菜のカレー かいそう 海藻サラダ 小魚 <small>こさかな</small>	とりにく しろいんげんまめ	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	こめ・おぎ・じゃがいも・あぶら	くだもの	649 22.0	781 25.4
20 (木)	麦ごはん 	とうふ 豆腐の中華煮 はるさめ 春雨のソテー 冷凍ピーチ <small>れいとう</small>	とうふ・とりにく・えび	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	こめ・おぎ・でんぶん・さとう ごまあぶら	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



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、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 ょ う			家庭で とりたい食品 <small>しょうひん</small>	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる <small>からだ</small>	おもに体の調子をととのえる <small>からだ ちょうし</small>	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (金)		ミートソース ミックスポテト コンソメスープ	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(こむぎこ・こめこ)・パンこ・さとう あぶら・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	まめるい	624 25.4	788 31.7
4 (月)		あげ魚のレモン風味 小松菜のサラダ ラビオリスープ	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(こむぎこ・こめこ)・でんぶ あぶら・さとう・オリーブあぶら・こま じゃがいも・こむぎこ・パンこ	にゅうせいひん	682 26.7	870 33.1
5 (火)		かんこくふうじやく 韓国風肉じゃが チャプチェ	ぶたにく・ちくわ とりにく	たまねぎ・にんじん・さいいんげん 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	こめ・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	780 27.7
6 (水)		あじの塩焼き 野菜のごまあえ 豚汁 冷凍ピーチ	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 だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・もも	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにやく	かいそう	650 27.6	782 32.8
7 (木)		きょうどりょうり 郷土料理>クファジュシーの具 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	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	こめ・むぎ・あぶら・さとう おきなわそば(こむぎこ・でんぶ) さとう・あぶら・ゼリー	種実 (ごま・アーモンドなど)	648 24.6	775 29.3
8 (金)		スパゲティイタリアン ゆでとうもろこし フルーツ白玉	ベーコン・いか 	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ とうもろこし・みかん・もも パイナップル	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう しらたまもち	きのこるい	698 23.8	876 29.2
11 (月)		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	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(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・パンこ・あぶら じゃがいも・マカロニ	ぎょかいるい	645 21.1	888 30.3
12 (火)		さばの味噌煮 のり酢和え 豆腐汁	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	こめ・むぎ・さとう	くだもの	628 24.3	780 30.0
13 (水)		ぎょうざ(小1、中2個) きゅうりのさっぱり和え なす入りマーボー豆腐	ぶたにく・とりにく とうふ・とりにく・だいず	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 しょうが・にんにく・たけのこ・ほししいたけ	こめ・むぎ・こむぎこ さとう・ごまあぶら あぶら・さとう・でんぶ	ぎょかいるい	651 27.5	827 34.4
14 (木)		せかい りょうり 世界料理>タコライスの具 ゆでキャベツ 野菜のスープ煮 はちみつレモンゼリー	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	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ゼリー	かいそう	689 23.7	810 27.8
15 (金)		ミネストローネ チーズ カラフルソテー マーマレード	ベーコン チーズ ツナ(まぐろあぶらづけ)	たまねぎ・にんじん・セロリー 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・こめこ)・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	771 27.0
19 (火)		チキンチキンれんこん ハモ団子のすまし汁 「がぶっ!と食べよう山口」の日	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	こめ・むぎ・でんぶ あぶら・さとう・ごま	いもるい	640 26.2	777 31.1
20 (水)		ぶた どんぶり 豚たま丼 こまつな にびた 小松菜の煮浸し オレンジ	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	こめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう さとう・ごま	にゅうせいひん	620 26.2	744 31.0
21 (木)		いわしの梅煮 しそひじき和え じゃがいものみそ汁 (中)野菜ジュース	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	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きのこるい	637 23.8	827 28.2
22 (金)		なすとトマトのカップグラタン ささみサラダ ふわふわ卵スープ	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 にんにく・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・こめ)・さとう・ごま じゃがいも・こめこ・ごまあぶら パンこ	ぎょかいるい	621 23.5	820 29.3
25 (月)		ミートボールのクリーム煮 アーモンドソテー	ミートボール(とりにく・ ぶたにく)・ぎゅうにゅう ツナ(まぐろみずに)	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	パン(こむぎこ・こめこ) 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	840 33.6
26 (火)		さけ しおや 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら なすのみそ汁	さけ・しらすほし 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	こめ・むぎ・こんにやく ごまあぶら・さとう・ごま	きのこるい	638 27.9	792 35.1
27 (水)		チキンカレー かいそう こざかな 海藻サラダ 小魚	とりにく かいそう かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめるい	611 22.4	732 25.7
28 (木)		つきみこんだて くお月見献立>うさぎ型ハンバーグ 野菜のおかか和え つきみ じる つきみ 月見汁 お月見ゼリー	とりにく・ぶたにく かつおぶし かまぼこ	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく 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	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぶ さといも・ゼリー・さとう	かいそう	652 21.1	802 25.9
29 (金)		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	とうふ・とりにく・たまご しらすほし・わかめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース もやし・にんじん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう さとう・チョコジャム	いもるい	656 30.2	834 37.5

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。

※ 「おもなざいりょう」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 よ う			家庭で とりたい食品 <small>かてい しょうひん</small>	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる <small>おもにからだ</small>	おもに体の調子をととのえる <small>おもにからだ ちょうし</small>	おもにエネルギーになる		エネルギー <small>エネルギー kcal たんぱく質</small>	エネルギー <small>エネルギー kcal たんぱく質</small>
韓国	2 (月)	黒糖パン 	しろみぎかな 白身魚のアーモンドがらめ・オレンジ トマトのスープ	 たら ベーコン しろいんげんまめ	オレンジ たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・トマト	パン(こむぎこ・こめこ) こくとう・あぶら・でんぶん さとう・アーモンド じゃがいも	688 25.4	874 31.3
	3 (火)	麦ごはん 	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 しょうろんぼう しょうこ ちゅうこ 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	にんじん・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・しょうが たまねぎ・キャベツ・たけのこ もやし・こまつな・にんじん	こめ・おぎ・あぶら・でんぶん さとう こむぎこ・さとう・ごまあぶら ごま	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 おじゃがもち汁・(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・グリーンピース たまねぎ・だいこん・にんじん こまつな	こめ・おぎ・さとう ごま・ごまあぶら じゃがいも・でんぶん	632 22.6	809 29.3
	5 (木)	ごはん 	(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 にんにく にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら・ごま ゼリー	617 26.0	729 30.7
	6 (金)	パン 	くじら やさい 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(こむぎこ・こめこ) パンこ・あぶら じゃがいも	639 27.9	826 37.2
	10 (火)	麦ごはん 	(目の愛護デー献立)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)	にんじん・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ にんじん・たまねぎ・とうもろこし	こめ・おぎ・さとう ごま・あぶら・ゼリー	657 25.7	781 30.4
鹿児島県	11 (水)	わかめ麦ごはん 	(郷土料理)きびなごの甘酢漬け なまあげ みそしる 生揚げの味噌汁・スイートポテト	きびなご・わかめ なまあげ・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	こめ・おぎ・あぶら・さとう でんぶん じゃがいも・スイートポテト	683 24.0	807 28.2
	12 (木)	麦ごはん 	おでん風煮 こまつな いため 小松菜のおかか炒め・オレンジ	とりにく・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ しらすし・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	こめ・おぎ・さといも こんにやく・さとう あぶら・さとう	609 23.1	729 27.3
	13 (金)	丸パン 	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 グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ じゃがいも	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	ぶたにく ツナ(まぐろみずに) 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(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	636 26.6	782 32.4
	17 (火)	麦ごはん 	(じばさんきゅうしよく 地場産給食)チキンチキンれんこん 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・ほししいたけ ねぎ・みかん	こめ・おぎ・さとう・でんぶん あぶら でんぶん	671 26.4	806 31.2
	18 (水)	麦ごはん 	あじの塩焼き・野菜のマヨネーズ和え じゃがいものカレーそばろ煮	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・グリーンピース	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・あぶら・さとう	665 29.2	805 34.7
	19 (木)	麦ごはん 	わふう 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 しそひじき 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 だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん・さとう さつまいも・こんにやく	655 21.5	788 24.8
	20 (金)	パン 	しろみぎかな ちゅうかう 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 にんじん レタス・たまねぎ・しめじ にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら こむぎこ・でんぶん・パンこ ごまあぶら・さとう じゃがいも	604 24.0	791 31.0
	23 (月)	パン 	にくだんご に くるめ 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(こむぎこ・こめこ) くるめクリーム じゃがいも・あぶら	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・グリーンピース・しょうが みかん・パイナップル・りんご	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	695 22.2	839 25.7
	25 (水)	麦ごはん 	ちゅうかどんぶり 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 はくさい・しょうが・ほししいたけ キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・みかん	こめ・おぎ・さとう・ごまあぶら でんぶん こむぎこ・はるさめ・あぶら	673 23.8	779 27.6
	26 (木)	麦ごはん 	さばの塩焼き・大根サラダ なめこの味噌汁	さば ツナ(まぐろみずに) 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	こめ・おぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	659 24.1	773 33.1
	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 しろいんげんまめ チキンハム・こんぶ かつおぶし	しめじ・にんじん・たまねぎ こまつな キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	パン(パンこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら・さとう・りんごジャム	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	おかから・とうにゅう 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・こめこ)・こめこ じゃがいも・ごまあぶら・さとう パンこ	648 23.5	853 29.0
	31 (火)	ごはん 	ふき寄せ煮 キャベツのじゃこ炒め・みかん	とりにく・なまあげ しらすし ツナ(まぐろみずに)	だいこん・にんじん・しめじ きやいんげん キャベツ・こまつな・みかん	こめ・くり・さといも こんにやく・あぶら・さとう あぶら	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異なるため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。



※「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

フランス



地場産給食週間



青森県

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 <small>しよくひん</small>	え い よ う か	
			(赤) おもに体をつくる <small>からだ</small>	(緑) おもに体の調子をととのえる <small>からだ ちょうし</small>	(黄) おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー <small>g kcal たんぱくしつ</small>	中 エネルギー <small>g kcal たんぱくしつ</small>
1 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 <small>とうふ</small> はるさめ やさい 春雨と野菜のオイスター炒め (中) 小魚		とうふ・ぶたにく だいず・みそ チキンハム (中) かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しろねぎ にんにく・しょうが・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・おぎ・あぶら でんぶん・さとう はるさめ・ごま ごまあぶら	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 みかん ・パインアップル・もも	ごめ・おぎ さつまいも・あぶら ゼリー	661 20.1	801 23.3
6 (月)	パン	<世界の料理> コック・オー・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(ごおぎご・ごめご) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう チョコジャム	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 こもく 五目うどん あんのういも 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 こむぎこ・さとう・ごま うどん・ムース	680 25.1	838 30.8
8 (水)	麦ごはん	<いい歯の日献立> 筑前煮 き ぼ だいこん 切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・おぎ・さといも こんにやく・あぶら・さとう さとう・ごま・ごまあぶら	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 だいず・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・おぎ・さとう アーモンド・ごま さつまいも	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 にんじん・もやし・キャベツ	パン(ごおぎご・ごめご) 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	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 パセリ 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(ごおぎご・ごめご) じゃがいも・レーズンクリーム あぶら	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 なまあげ 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・しょうが・にんにく 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・しょうが にんじん・さやいんげん・ほししいたけ	ごめ・おぎ・でんぶん・こむぎこ ごまあぶら・さとう さとう・ごまあぶら・でんぶん	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 パセリ	ごめ・おぎ・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	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 けんちよう 「がぶっ!と食べよう山口」の日		あじ とうふ・あぶらあげ	ごまつな・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・おぎ・こむぎこ さとう・あぶら さといも・こんにやく あぶら・さとう	650 26.4	788 31.4
17 (金)	パン	チキンビーンズ 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・だいず	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(ごおぎご・ごめご) マカロニ・あぶら さとう・ジャム	603 23.9	757 29.8
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 ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(ごおぎご・ごめご) 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・うすらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ ひじき・ひらてん あぶらあげ	だいこん・にんじん ごぼう・にんじん・ピーマン	ごめ・おぎ・さといも こんにやく・さとう さとう・あぶら・ごま ゼリー	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 なまあげ 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・おぎ・さとう・ごま じゃがいも	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(ごおぎご・ごめご) パンこ・あぶら・でんぶん・こむぎこ	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(ごおぎご・ごめご) 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・おぎ・でんぶん あぶら・さとう なんぶせんべい(こむぎこ)	きのこ 694 27.0	891 34.9
29 (水)	麦ごはん	みそ鶏じゃが き ぼ だいこん 切り干し大根の焼きそば一ちゃん 杏仁プリン		とりにく・なまあげ・みそ ぶたにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん さやいんげん きりぼしだいこん・キャベツ もやし・にんじん・ねぎ	ごめ・おぎ・じゃがいも さとう あぶら・あん・プリン	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		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・しょうが 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・こんにやく	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。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にならなると!



もう一口

食べる努力をしてみよう

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、全校分集まるとたくさん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!



- ◎ 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、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎ 学校給食費 (11月) の納付期限は11月30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。

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 はなっこりのマヨ和え	パン 県産黒毛和牛コロケ 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 スパゲティイタリアン 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・アブリコットジャム パリッオーネ ポトフ 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 呉汁 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)	6 (地場産給食)	7	8 (郷土料理:北海道)	9
パン・ソフトチーズ ウインナー ヒュッツポット エルテンスープ	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	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	麦ごはん ニシンの甘露煮 磯香和え どさんこ汁	パン・いちごジャム ミンチカツ ブロッコリーの塩ゆで きのこたっぷりスープ
12	13	14	15	16
	麦ごはん カレー豆腐 じゃこサラダ ぽんかん	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	麦ごはん 肉じゃが さわらの塩焼き 野菜のごま和え	小パン ツナスパゲッティ 海藻サラダ チョコプリン
19	20	21	22	23
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	麦ごはん キムチ鍋 ししゃもフライ 小松菜のサラダ	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	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	
26	27	28	29	
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	麦ごはん 中華丼 塩昆布和え 大学芋	ごはん 鶏肉のガーリック焼き アーモンド和え フォー	ゆかりごはん マグロカツ 卵の花炒り おじゃがもち汁	

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 豚じゃが チャプチェ 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	27	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			