

令和2年5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 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 (月)	小パン	きのこのペペロンチーノ ささみと梅のサラダ 冷凍パイ	ベーコン とり	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ エリンギ・しめじ・にんにく・こまつな キャベツ・きゅうり・にんじん・うめ パインアップル	パン(こめごこ・こめご) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	まめるい	624 22.0	762 26.4		
12 (火)	むぎ 麦ごはん	めばるの磯香天ぷら 山菜ごはんの具 じゃがいものみそ汁	めばるのいそかてんぷら とりにく・あぶらあげ とうふ・わかめ・みそ	にんじん・さんさい ほししいたけ・えだまめ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ あぶら・こんにやく・さとう じゃがいも	にゆうせい ひん	654 25.4	782 29.5		
13 (水)	むぎ 麦ごはん	チンジャオロース すいぎょうざ 水餃子のスープ (中)ライチゼリー	ぎゅうにく すいぎょうざ・とうふ	ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく たまねぎ・にんじん・もやし エリンギ・にら	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう でんぶん ごまあぶら・ごま (中)ライチゼリー	いもるい	600 21.2	751 24.3		
14 (木)	パン	とりにく 鶏肉の赤ワイン煮 ミニトマト(2こ) えだまめ 枝豆のポタージュ	とりにく ぎゅうにくゆう なまクリーム	にんにく・たまねぎ・ブロッコリー しめじ・とうもろこし・ミニトマト えだまめ・たまねぎ・にんじん	パン(こめごこ・こめご) あぶら・でんぶん じゃがいも	かいそう	663 27.9	823 33.7		
15 (金)	むぎ 麦ごはん	たらの中華あんかけ 韓国風肉じゃが	たら とりにく・ちくわ なまあげ	たまねぎ・にんじん・しめじ さやいんげん にんじん・たまねぎ・にんにく さやいんげん	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん じゃがいも・こんにやく さとう・ごまあぶら・ごま	ござかな	716 27.2	858 31.9		
18 (月)	パン	ポークシチュー たことブロッコリーのマリネ ジョア	ぶたにく たこ・ジョア	にんじん・たまねぎ・にんにく しめじ・グリーンピース・トマト ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・パプリカ	パン(こめごこ・こめご) じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう	くだもの	673 28.3	832 33.6		
19 (火)	ごはん	くがぶつと食べよう山口の日 のりのみそ汁 あじのみりん焼き れんこんとたけのこの金平 (中)おからケーキ	とうふ・あぶらあげ のり・みそ あじのみりんやき とりにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・ねぎ にんじん・れんこん たけのこ	こめ ごまあぶら・さとう (中)おからケーキ	にゆうせい ひん	610 27.0	807 33.5		
20 (水)	むぎ 麦ごはん	うどん かきあげ えだまめ 枝豆とキャベツの甘酢和え	わかめ・とりにく あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ かきあげ キャベツ・えだまめ にんじん	こめ・むぎ・うどん・あぶら さとう・ごま	さかな	596 22.3	746 27.3		
21 (木)	パン	ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ 甘夏みかん (中)ソフトチーズ	ぶたにく とりにく・(中)ソフトチーズ	にんじん・たまねぎ エリンギ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・とうもろこし キャベツ・こまつな・あまなつみかん	パン(こめごこ・こめご) あぶら・さとう じゃがいも	まめるい	586 24.1	754 30.6		
22 (金)	むぎ 麦ごはん	トンカツ 春野菜カレー フルーツミックス	トンカツ・とりにく	にんじん・たまねぎ・アスパラガス にんにく・しょうが・キャベツ みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも ナタデココ ゼリー	ござかな	707 21.5	878 26.4		
25 (月)	パン	しろみぎかな 白身魚の香草チーズフライ ポテトサラダ やさい 野菜スープ	しろみぎかなのこうそう チーズフライ ベーコン	とうもろこし・にんじん きゅうり にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・パセリ	パン(こめごこ・こめご)・あぶら じゃがいも・さとう・マヨネーズ	まめるい	662 25.5	799 29.7		
26 (火)	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ちくわと切干大根のごま酢和え なめこのみそ汁 (中)おさつスティック	とうふハンバーグ ちくわ とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・しろねぎ・えだまめ・にんじん・しょうが きりぼしだいこん・もやし・とうもろこし たまねぎ・なめこ にんじん・ねぎ	こめ・むぎ さとう・でんぶん・ごま (中)おさつスティック	にゆうせい ひん	601 21.4	757 25.7		
27 (水)	むぎ 麦ごはん	かんこくりょうり 韓国料理 プルコギ丼の具 キムチチゲ ケーキ	ぎゅうにく たら・とうふ・みそ	にんにく・にんじん・にら たまねぎ・だいずもやし もやし・しろねぎ・たまねぎ・にんじん・しょうが えのきたけ・はくさい・ほくさいキムチ・にんにく	こめ・むぎ さとう・ごま・ごまあぶら ごまあぶら・ケーキ	いもるい	706 25.5	821 29.1		
28 (木)	たてわ 縦割りパン	カレーパンの具 トマトと卵のスープ オレンジ	ぶたにく・だいず ベーコン・たまご	にんにく・しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん トマト・たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・オレンジ	パン(こめごこ・こめご) あぶら・さとう・パンこ マカロニ・でんぶん	ござかな	660 30.7	817 36.8		
29 (金)	むぎ 減量麦ごはん	ながきけん 長崎県の郷土料理 皿うどんのめん 皿うどんの具 うらかみ 浦上そばろ カステラ	ぶたにく・うずらたまご いか・えび・かまぼこ ぶたにく・ひらてん	しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし はくさい・チンゲンサイ・たけのこ ごぼう・にんじん もやし・しょうが	こめ・むぎ・さらうどんのめん さとう・でんぶん・ごまあぶら こんにやく・あぶら・さとう カステラ	かいそう	682 27.2	836 32.0		

食事のマナーを守って、楽しく食事をしよう!

※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。

待ちに待った給食が始まります。みなさん、正しい食べ方はできていますか？
みんなで楽しく食事をするために食事のマナーを守りましょう。

上手にはしが持てるかな？

食べ物を口に入れたまましゃべらない

まわりの人とふざけたり大声で話さない

みんなが食べ終わるまで席を立たない

がちやがちやと食器の音をたてない

ひじをついたり、背中を丸めて食べない

食事中にふさわしくない話をしない

①えんぴつを持つように1本持つ

②点線の部分にもう1本を入れる

③上のはしだけを動かす

おはしマスターを目指そう!

◎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。
◎かきあげや豆腐ハンバーグなどの加工食品は、色々な材料で作られているため、家庭配布用には料理名で記載しています。