



令和2年6月 学校給食献立表

周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
1 月	パン ロールキャベツ 野菜スープ チーズ	ぶたにく・とりにく ポークハム・チーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・セロリー とうもろこし・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) パンこ・でんぷん・さとう じゃがいも	616 27.5	714 31.1	種実 (ごま、アーモンドなど)
2 火	麦ごはん さばの塩焼き 味付けのり 親子煮	さば・のり たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・あぶら	678 26.9	785 34.4	くだもの
3 水	麦ごはん ポークしゅうまい(小学2個、中学3個) 生揚げの中華風煮 おさつスティック	しゅうまい(ぶたにく) なまあげ・ぶたにく	たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ しろねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・こむぎこ・でんぷん さとう でんぷん・ごまあぶら・さとう さつまいも	635 23.9	808 29.8	かいそう
4 木	パン あじのマリネ <歯と口の健康週間> コーンポタージュ 冷凍ベビーパイ	あじ ベーコン・ぎゅうにゅう	パプリカ・たまねぎ・レモン たまねぎ・にんじん・エリンギ・とうもろこし パセリ・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん あぶら・さとう・オリーブあぶら じゃがいも	701 30.3	846 36.6	まめ
5 金	麦ごはん シャキシャキそぼろ丼 小魚アーモンド 生揚げのみそ汁	たまご・ぶたにく・かたくちいわし なまあげ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう・きりぼしだいこん こまつな もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・アーモンド じゃがいも	612 25.6	764 30.6	きのこ
8 月	パン グラタン アーモンドサラダ ミネストローネ	とうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・とうもろこし キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ・トマト にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・アーモンド じゃがいも・オリーブあぶら	698 24.6	877 29.1	くだもの
9 火	麦ごはん いわしの梅煮 オレンジ けんちん汁 黒糖ビーンズ	いわし とうふ・だいず	うめ・オレンジ だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ さといも・こんにやく・あぶら くろごとう	573 24.3	730 27.9	かいそう
10 水	麦ごはん チキンカレー ヨーグルトあえ 小魚	とりにく・しろいんげんまめ ヨーグルト・かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく しょうが・りんご みかん・パインアップル	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ゼリー(いちご・ブルーベリー)	668 23.3	840 27.4	種実 (ごま、アーモンドなど)
11 木	ポパイパン スパゲッティミートソース ひじきとツナのソテー 豆乳プリン	ぶたにく・だいず まぐろあぶらづけ・ひじき	パインアップル たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・こまつな・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごま とうにゅうプリン(いちごゼリー・いり)	681 25.0	862 31.4	きのこ
12 金	梅麦ごはん ささみフライ(小学1個、中学2個) 磯香あえ 冬瓜汁	とりにく・のり とうふ・あぶらあげ・はんぺん わかめ	うめ・ほうれんそう・もやし・にんじん とうがん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ・こむぎこ・パンこ あぶら でんぷん	603 25.1	776 31.9	いも
15 月	パン プレーンオムレツ 大根サラダ <地産産給食週間> 豚肉と大豆のケチャップ煮 甘夏みかんジャム	たまご ぶたにく・だいず	だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ・れんこん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・さとう・あぶら ジャム	700 31.8	821 36.6	種実 (ごま、アーモンドなど)
16 火	ごはん 鱈の照焼き ごまあえ 豆腐汁	さわら・しそひじき とりにく・とうふ・あぶらあげ	ほうれんそう・もやし だいこん・にんじん・れんこん・ねぎ	こめ・さとう・ごま あぶら	592 26.6	725 32.2	きのこ
17 水	ごはん 親子どんぶり ひじきの煮物 みかんゼリー	とりにく・たまご・ほもいてん ひじき・だいず・あぶらあげ しらすほし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ にんじん・れんこん	こめ・さとう さとう・ゼリー	641 28.0	788 34.5	いも
18 木	縦割りパン ウインナー キャベツのケチャップ炒め ポテトスープ ホットドックにしよう!	チキンウインナー ぶたにく・ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら じゃがいも	598 25.0	729 30.4	かいそう
19 金	ごはん お魚ぎょうざ(小学2個、中学3個) つしま じゃがいもの味噌汁 周南市の郷土料理	ぎょうざ(あじ・たら)・みそ とうふ・あぶらあげ ほもいてん・わかめ・みそ	たまねぎ・にら・しょうが・キャベツ にんじん・ごぼう・きゅうり・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・こむぎこ・あぶら・ごま さとう じゃがいも	620 20.8	783 25.2	くだもの
22 月	パン 鶏の照焼き こふき芋 ラビオリスープ	とりにく ぶたにく・とうふ	パセリ たまねぎ・キャベツ・にんじん・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも こむぎこ	673 33.0	811 39.6	さかな
23 火	麦ごはん にんじんシリシリ 減塩のり佃煮 <沖縄県の料理> もずくスープ シークワーサーゼリー	たまご・まぐろあぶらづけ のりつくだに もずく・かまぼこ・とうふ あぶらあげ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・あぶら・さとう でんぷん ゼリー	616 22.3	757 27.0	いも
24 水	わかめ麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース うま煮 オレンジ	わかめ とうふ・ハンバーグ とりにく・なまあげ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ほししいたけ しめじ・ねぎ にんじん・グリーンピース・オレンジ	こめ・むぎ・さとう・あぶら でんぷん じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	673 27.4	832 33.2	種実 (ごま、アーモンドなど)
25 木	黒糖パン いわしのトマト煮 メロン カレースープ	いわし ウインナー(ぶたにく・とりにく) だいず	トマト・メロン たまねぎ・にんじん・こまつな・アスパラガス	パン(こむぎこ・こめこ) くろごとう じゃがいも	652 28.0	783 33.4	きのこ
26 金	麦ごはん ハヤシライス 海藻サラダ(卵) アーモンド	ぶたにく・だいず チキンハム・たまご かいそう	にんじん・たまねぎ・にんにく・グリーンピース しめじ キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう あぶら ごま・さとう・ごまあぶら アーモンド	680 24.8	839 29.6	さかな
29 月	パン フィッシュアンドチップス いちごジャム スコッチブロス <イギリスの料理>	ホキ とりにく・とうふ・レンズまめ	にんじん・たまねぎ・しろねぎ・セロリー さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ パンこ・あぶら・じゃがいも・ジャム オリーブあぶら・おおむぎ こむぎ	683 28.3	817 33.8	くだもの
30 火	麦ごはん スタミナ炒め にらたまスープ ももゼリー	ぶたにく・みそ たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・パプリカ・しょうが・にんにく にんじん・もやし・たまねぎ・たけのこ・にら	こめ・むぎ・ごま・さとう でんぷん・ももゼリー	636 25.4	781 30.8	かいそう

6月は、『食育月間』です!

豊かな人間性を育み、生きる力を身につけて
行く上で重要な「食」について考えてみませんか?

いただきます! ごちそうさま!



心をこめてあいさつをしよう しっかり食べよう朝ごはん



地産産物の良さを知ろう

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります!



地産産給食週間
15日(月)~19日(金)

地産産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。
また、周南市の郷土料理「つしま」も登場します。

◎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。

手洗いは、食中毒や病気の基本です!

目に見えない細菌やウイルスが体の中に入ると、様々な病気になるります。いろいろな物に触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気の第一歩です。

