



# 令和5年9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	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	
1 金	麦ごはん マーボーなす豆腐 春雨サラダ フルーツ杏仁風プリン	ぶたにく・とりにく・とうふ だいず・みそ	なす・たまねぎ・たけのこ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	635	790	さかな
4 月	麦ごはん たっぷり野菜のとろとろ丼 かわりきんぴら 冷凍パイ	ぶたにく・かまぼこ ベーコン・だいず	キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん パインアップル	こめ・むぎ・さとう・でんぷん さとう・ごま・ごまあぶら	604	751	かいそう
5 火	ナン キーマカレー ツナとコーンのソテー ヨーグルト 《インドの料理》	ぶたにく・とりにく・だいず レンズまめ まぐろあぶらづけ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース・にんにく キャベツ・とうもろこし・さやいんげん・にんじん	ナン・こむぎ・おおむぎ じゃがいも・あぶら あぶら	620	775	きのこ
6 水	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ もずくスープ 冷凍みかん	ホキ もずく・とりにく・なまあげ	たまねぎ・ピーマン・にんじん たまねぎ・もやし・にんじん・えのきたけ ねぎ・しょうが・みかん	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら ごまあぶら	632	786	種実 (ごま、アーモン ドなど)
7 木	パン ハンバーグのケチャップソースがけ 枝豆サラダ コンソメスープ	とりにく・ぶたにく ベーコン	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが キャベツ・えだまめ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・もやし・こまつな・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・でんぷん あぶら・さとう・じゃがいも	673	824	さかな
8 金	麦ごはん ハヤシライス 魚ソーセージ入りサラダ アーモンド	ぶたにく さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース にんにく ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら さとう・あぶら・アーモンド	673	841	くだもの
11 月	麦ごはん 野菜の南蛮煮 ちくわと小松菜のおかか炒め 味付けのり	とりにく・なまあげ・みそ ちくわ・あぶらあげ かつおぶし・あじつけのり	たまねぎ・にんじん・ごぼう・えだまめ こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく さとう・ごまあぶら ごま・さとう・ごまあぶら	637	808	ござかな
12 火	小パン ツナとキャベツのスパゲッティ チキンウインナー フルーツミックス	まぐろあぶらづけ チキンウインナー	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・にんじん・エリンギ にんにく もも・みかん・パインアップル	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ オリーブあぶら ゼリー	629	785	やさしい
13 水	麦ごはん 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー イナムドウチ 《沖縄県の郷土料理》	ぶたにく・ベーコン・とうふ ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく にがうり・もやし・しめじ・とうもろこし にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら こんにやく・ごま	648	821	かいそう
14 木	黒糖パン いわしのアンダレーズ ABCスープ	いわし ベーコン	にんじん・たまねぎ・ほくさい・えのきたけ とうもろこし・セロリ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう パンこ・でんぷん・あぶら・さとう マカロニ	685	831	まめ
15 金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 糸昆布の煮物 お魚ふりかけ	とりにく・こうや豆腐・たまご かまぼこ こんぶ・ひらてん・あぶらあげ さば・いわし・かつお・あじのり	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ にんじん・さやいんげん・かぼちゃ	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま でんぷん・じゃがいも	627	793	くだもの
19 火	パン ささみフライのアーモンドトマトソースがけ ウインナーと野菜のスープ いちごジャム	とりにく チキンウインナー	にんにく・しょうが・しろねぎ・トマト・パセリ キャベツ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	パン(こむぎこ・こめこ)・オリーブあぶら アーモンド・でんぷん・パンこ・あぶら・さとう じゃがいも・いちごジャム	660	759	さかな
20 水	麦ごはん 山口県産玉子焼き ごま酢炒め みそ汁 県産みかんゼリー 《地場産給食の日》	たまご ぶたにく・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	もやし・ほうれんそう・にんじん だいこん・なす・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・ごま・あぶら さとう みかんゼリー	641	779	きのこ
21 木	パン 鶏肉となすのトマト煮 海そうとツナのサラダ 黒豆きなこクリーム	とりにく かいそう・まぐろあぶらづけ	なす・たまねぎ・ピーマン・ズッキーニ キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら くるまめきなこクリーム	647	767	いも
22 金	麦ごはん いわしのおかか煮 切干しだいこんの甘酢和え うま煮	いわし・かつおぶし とりにく・ひらてん・なまあげ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・えだまめ	こめ・むぎ・ごま・さとう・でんぷん ごまあぶら さとう・じゃがいも・こんにやく	689	876	くだもの
25 月	麦ごはん 生揚げの中華煮 コーンしゅうまい(小学2個・中学3個) 中華サラダ	なまあげ・ぶたにく ぶたにく・とりにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えだまめ ほししいたけ・にんにく・しょうが とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが きゅうり・もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・でんぷん こむぎこ・でんぷん・さとう はるさめ・ごま・ごまあぶら	689	889	種実 (ごま、アーモン ドなど)
26 火	パン 魚ソーセージとナッツのオイスターソース炒め ビーフン汁 マーマレード	さかなソーセージ とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・キャベツ しょうが にんじん・たまねぎ・もやし・こまつな・ねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・アーモンド ごまあぶら・でんぷん ビーフン・ごまあぶら・マーマレード	624	740	やさしい
27 水	麦ごはん 中華丼 たらのチリソース	ぶたにく・うずらたまご・いか たら	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・しょうが ねぎ たまねぎ・しろねぎ・にんにく	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら・さとう・でんぷん	664	837	かいそう
28 木	パン ミートオムレツ ひじきとハムのサラダ とうがんスープ マーシャルピンズ	たまご・ぶたにく ひじき・チキンハム ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうがん・たまねぎ・にんじん・こまつな とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん さとう・あぶら マーシャルピンズ	649	797	いも
29 金	麦ごはん 鶏と根菜の平つくね しらすとわかめのごま酢炒め つき見団子汁 お月見ゼリー 《十五夜献立》	とりにく・わかめ・しらすばし とりにく・みそ	たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが こまつな・にんじん・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ	こめ・むぎ・さいも・パンこ・でんぷん ごまあぶら・ごま・さとう・あぶら しらたまもち・さいも・こんにやく おつきみゼリー	675	817	まめ

## 9月13日(水)は、おきなわ県にちなんだ献立です

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

沖縄県は、日本で一番南に位置し、美しい海に囲まれています。年間を通して温暖な気候で、平均気温は約23度です。リゾート地としても人気で観光客も多く、有名な食べ物はタコライス、チャンプルー、ソーキそば、パイナップルなどがあります。

**ゴーヤチャンプルー**  
チャンプルーは、具材をごちゃ混ぜにして炒める料理のことをいいます。沖縄県では、ポピュラーな家庭料理です。

**イナムドウチ**  
「イナムドウチ」は沖縄県の郷土料理で、沖縄県では「イナ」はイノシシ、「ムドウチ」はもどきの意味をもち、「イノシシもどき」という意味になります。かつてはイノシシの肉を使って作られていた汁物だったそうですが、イノシシの肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がついたそうです。こんにやくやかまぼこなどの具材を加えて、甘みそで味をつけた、具だくさんの汁物です。

●●●● 9月29日(金)は、十五夜です! ●●●●

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれています。今年の十五夜は9月29日です。月見だんごや里芋、果物などをお供えし、秋の虫の声を聞きながら、お月見するといいですね。

お月見は、文字どおり、「月を見る」ことですが、特に、旧暦の8月15日の十五夜と9月13日の十三夜に月を鑑賞することをいいます。ちょうど、この頃に、米や芋、たくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いする意味もあります。ちなみに、十五夜は旬の芋(里芋)をお供えするので、芋名月ともいわれます。

給食では、里芋やたまねぎ、にんじんなどの入った月見団子汁やお月見ゼリーが登場します。

～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。