



令和5年11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	エネルギー g たんぱく質
1 (水)	縦割りパン ツナドッグの具 かぼちゃの豆乳スープ	まぐらあぶらづけ ウイナー・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	パン(こめごこ・こめこ) オリーブあぶら	種実(ごま アーモンドなど)	664 28.3	799 33.5
2 (木)	麦ごはん いわしの生姜煮・塩昆布和え とり鶏じゃが	いわしのしょうがに しおこんぶ とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・おび・ごまあぶら じゃがいも・こんにやく さとう・あぶら	たまご	687 24.7	821 28.7
6 (月)	黒糖パン 【お昼給食】鶏肉の赤ワイン煮 ジュリアンスープ・りんご	とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・プロッコリー にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・パセリ・りんご	パン(こめごこ・こめこ) くろざとう・あぶら・さとう	いもるい	649 23.3	784 27.6
7 (火)	麦ごはん ししゃもフライ(小1尾、中2尾) 白菜の磯和え・生揚げのカレー煮	ししゃもフライ のり・ぶたにく なまあげ・あぶらあげ	はくさい・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが	こめ・おび・あぶら さとう	にゅうせい ひん	691 27.5	895 35.2
8 (水)	小パン 【いい日の白】きんぴらスパゲッティ 白玉ポンチ・ソフトチーズ	ぶたにく・かつおぶし チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな みかん・パイン	パン(こめごこ・こめこ)・ごま スパゲッティ・あぶら・さとう ゼリー・しらたまもち	さかな	655 22.9	800 27.2
9 (木)	麦ごはん おでん とんひじき・みかん	とりにく・うずらたまご・ちくわ がんもどき・こんぶ ひじき・ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・ねぎ・おみかん	こめ・おび・さいとも こんにやく・さとう ごま・ごまあぶら さとう	やさい	655 24.5	772 28.2
10 (金)	麦ごはん ヤンニョムチキン・わかめスープ 韓国のり(中)はちみつレモンゼリー	とりにく・わかめ・とうふ かんここのり	にんにく・にんじん・たまねぎ えのきたけ・チンゲンサイ	こめ・おび・でんぶん さとう・あぶら・ごまあぶら (中)はちみつレモンゼリー	たまご	607 24.9	819 28.6
13 (月)	横割り丸パン 【地産産給食週間】餃子メンチカツ キャベツのソース和え・野菜スープ	ぶたにく チキンボール	たまねぎ・にんじん・ごまつな だいこん・キャベツ	パン(こめごこ・こめこ) あぶら	かいそう	662 27.4	774 31.5
14 (火)	麦ごはん マーボ豆腐 鶏肉とれんこんのオイスターソース炒め	ぶたにく・豆腐 とりにく とりにく	だいこん・たまねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・ほししいたけ れんこん・キャベツ・もやし にんじん	こめ・おび でんぶん・さとう・ごまあぶら あぶら	やさい	655 28.8	780 33.3
15 (水)	パン あじのアングリーズ・県産ぼんかんジャム さつまいもとほうれん草のクリームシチュー	あじ とりにく・ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	パン(こめごこ・こめこ)・でんぶん あぶら・さとう・パン・ジャム さつまいも	たまご	741 29.8	886 35.4
16 (木)	麦ごはん 豚肉とたけのこの炒め物 けんちょう(中)県産納豆	ぶたにく とりにく・とうふ あぶらあげ(中)・さとう	たけのこ・にんじん・ごまつな だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おび あぶら・さとう こんにやく・さとう	くだもの	631 28.2	784 35.4
17 (金)	麦ごはん とりたまひじき丼の具 県産みそ汁・温州みかんゼリー	とりにく・たまご・ひじき あぶらあげ・あぶらあげ みそ	にんじん・ねぎ・しょうが だいこん・ねぎ	こめ・おび・あぶら・さとう さつまいも・こんにやく	きのこるい	648 23.2	768 27.1
20 (月)	小パン 根菜のパペロンチーノ 小松菜のツナマヨサラダ(中)チーズ	ベーコン まぐらあぶらづけ (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・れんこん ごぼう・エリンギ・にんにく・パセリ こまつな・キャベツ・にんじん	パン(こめごこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら マヨネーズ	くだもの	609 21.3	796 28.2
21 (火)	麦ごはん エビチリ ごまキムチ汁(中)キウイフルーツ	えびフリッター ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	しるねぎ・しょうが・にんにく グリーンピース にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ キムチ(中)キウイフルーツ	こめ・おび あぶら・さとう ごま・ごまあぶら	にゅうせい ひん	671 24.5	821 28.5
22 (水)	パン ハヤシシチュー 海藻サラダ・スイートポテト	とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく プロッコリー・トマト にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし	パン(こめごこ・こめこ) じゃがいも・さとう・あぶら ごまあぶら・さとう スイートポテト	いもるい	704 22.4	832 26.4
24 (金)	麦ごはん 【和食の日】さんまのかぼすレモン煮 野菜のしそひじき和え・かきたま汁	さんまのかぼすレモンに しそひじき たまご・とうふ	もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ	こめ・おび さとう・でんぶん	種実(ごま アーモンドなど)	652 24.4	782 28.1
27 (月)	パン おじゃがもちニョッキポロネーズ イタリアンナッツサラダ・ミルク	ぶたにく・だいず	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・パセリ・にんにく キャベツ・プロッコリー・にんじん	パン(こめごこ・こめこ)・さとう おじゃがもち・オリーブあぶら ドレッシング・アーモンド ミルク	さかな	675 26.0	805 30.9
28 (火)	麦ごはん 【静岡県の料理】黒はんぺんフライ きゅうりのたくあん和え・おさく	くろはんぺんフライ とりにく・なまあげ	たくあん・きゅうり・にんじん ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん	こめ・おび・あぶら ごま・さいとも・こんにやく あぶら	くだもの	677 22.9	754 25.8
29 (水)	横割り丸パン チキン照り焼きバーガー(パティ・ごぼうサラダ) ABCスープ	てりやきチキンパティ ベーコン	ごぼう・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ・とうもろこし	パン(こめごこ・こめこ) マヨネーズ じゃがいも・マカロニ	にゅうせい ひん	704 27.6	852 33.1
30 (木)	麦ごはん チキンカレー コーンキャベツ(中)オムレツ	とりにく ウイナー (中)オムレツ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが とうもろこし・キャベツ	こめ・おび・じゃがいも あぶら あぶら	さかな	647 19.8	840 27.7

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に
思いを伝えよう

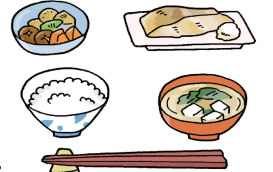
ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



※太字で書いてある食材は県産と市産です。
※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。
※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、前日までに残高の確認をお願いいたします。