



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 ょ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か		
			(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		小(3・4年生)	中	
1 (水)	麦ごはん	マーボー豆腐 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・ほしいたけ キャベツ・こまつな にんじん・とうもろこし	ごめ・むぎ・あぶら でんぷん・さとう はるさめ・ごま ごまあぶら	ぎよかいりい	626 25.1	778 32.5
2 (木)	麦ごはん	あきやさい 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・むぎ さつまいも・あぶら ゼリー	かいそう	661 20.1	801 23.3
6 (月)	パン	せかい りょうり <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(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう チョコジャム	こざかな	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 ごもく 五目うどん 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	くだもの	680 25.1	838 30.8
8 (水)	麦ごはん	は ひこんだて ちくぜんに <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 ほしいたけ・さやいんげん きりぼしたいこん・にんじん こまつな	ごめ・むぎ・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	まめるい	644 24.9	765 28.7
9 (木)	麦ごはん	しょうがに だいず しろ 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・むぎ・さとう アーモンド・ごま さつまいも	やさい	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(ごむぎこ・ごめこ) 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	にゅうせいひん	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(ごむぎこ・ごめこ) じゃがいも・レーズンクリーム あぶら	きのこ	640 23.9	791 29.6
14 (火)	麦ごはん	しょう こ ちゅう こ ポークしゅうまい(小1個、中2個) ナムル なまあげ ちゅうか 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 だいこん・キャベツ・たまねぎ・しょうが にんじん・さやいんげん・ほしいたけ	ごめ・むぎ・でんぷん・こむぎこ ごまあぶら・さとう さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぎよかいりい	617 23.8	770 29.3
15 (水)	麦ごはん	こまつなピラフの具 はなっこりーのマヨ和え 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・むぎ・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	まめるい	635 20.1	760 23.5
16 (木)	麦ごはん	てん やまぐちやさい あ もの あじの天ぷら 山口野菜の和え物 けんちよう 「かぶっ!と食べよう山口の日」		あじ とうふ・あぶらあげ	こまつな・キャベツ もやし・にんじん だいこん・にんじん ほしいたけ	ごめ・むぎ・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	かいそう	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(ごむぎこ・ごめこ) マカロニ・あぶら さとう・ジャム	にゅうせいひん	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 ぎょうにゅう	キャベツ にんじん・たまねぎ・パセリ	パン(ごむぎこ・ごめこ) パンこ・あぶら・でんぷん 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・うずらたまご 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・むぎ・さといも こんにやく・さとう さとう・あぶら・ごま ゼリー	やさい	646 22.9	775 27.1
22 (水)	麦ごはん	わしよく ひ <和食の日>さんま甘露煮 しそひじき和え なまあげ しろ 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・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	きのこ	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(ごむぎこ・ごめこ) パンこ・あぶら・でんぷん・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(ごむぎこ・ごめこ) 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	まよどりょうり ぶたにく <郷土料理>豚肉のニンニク風味揚げ 鮭入り酢のもの はちのへ じる ちゅう 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・むぎ・でんぷん 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 や 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 きりぼしたいこん・キャベツ もやし・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・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 やまぐち郷土料理の日		たご・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」「残しちゃおうかな」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、少しだけ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!



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
・歯みがきはめんどうだからしない
・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

- ◎ 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。