

# 令和5年 11月学校給食献立表

周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤	緑	黄	小(3・4年生)	中	
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
1 水	れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ・豆乳プリン	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごま・ねぎ ごまあぶら・さとう ごま・ごまあぶら とうにゅうプリン	644 22.0 19.5 1.8	755 25.6 21.5 2.3	いもい しめい
2 木	ソースカツ・野菜のおかか和え おじゃがもち汁	トンカツ かつおぶし かまぼこ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん ほうれんそう・にんじん・だいこん・ねぎ ほししいたけ	ごま・ねぎ さとう・あぶら おじゃがもち	674 25.1 17.3 2.9	808 29.5 19.7 3.5	しじつり しじつり
6 月	さばの塩焼き・しそひじき和え はなちゃんのみそ汁	さば しそひじき あぶらあげ・とうふ・みそ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごま・ねぎ ごま・さとう さつまいも	694 26.1 23.6 2.8	838 30.7 27.8 3.5	くたの くたの
7 火	揚げ魚のレモン風味 ABCスープ・ミルクコーヒー	タラ チキンハム	たまねぎ・レモン たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ	パン(ごまごこ・ごまごこ)・くろざとう でんぶん・あぶら・さとう マカロニ・じゃがいも ミルクコーヒー	699 28.2 19.1 2.9	877 34.9 22.5 3.5	まめい まめい
8 水	筑前煮 小松菜の煮びたし・アーモンド	とりにく・ちくわ あぶらあげ・しらすぼし・かつおぶし	ごぼう・にんじん・れんこん ほししいたけ・たけのこ こまつな・にんじん	ごま・ねぎ さといも・こんにやく・さとう・あぶら さとう アーモンド	651 23.8 20.3 2.9	773 27.5 21.9 3.6	かいぞ かいぞ
9 木	チキンカレー フルーツ白玉	とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・りんご	ごま・ねぎ じゃがいも・あぶら しらたまもち・ぶどうゼリー	630 18.4 13.6 1.2	758 21.4 15.3 1.4	きのこい きのこい
10 金	秋野菜のクリーム煮 カラフルソーテ(中学)ベビーパン	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ぎゅうにゅう ポークハム	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー にんじん・キャベツ・とうもろこし (中学)パインアップル	パン(ごまごこ・ごまごこ) さつまいも・くり・マカロニ・あぶら あぶら	674 25.7 20.9 2.5	874 32.0 24.7 3.3	ぎよかい ぎよかい
13 月	チキンチキンれんこん はも団子のすまし汁・みかん	とりにく はもだんご・とうふ あぶらあげ	れんこん みかん にんじん・だいこん・ほししいたけ ねぎ	ごま でんぶん・あぶら・さとう	711 27.1 23.0 2.2	844 31.8 26.8 2.7	いもい いもい
14 火	クリームシチュー はなっこりのサラダ・県産りんごゼリー	とりにく・ぎゅうにゅう しらすぼし	ごまつな・とうもろこし・にんじん たまねぎ はなっこり・キャベツ・にんじん	パン(ごまごこ・ごまごこ) じゃがいも・あぶら さとう りんごゼリー	634 24.2 17.8 2.7	794 29.8 20.8 3.6	まめい まめい
15 水	厚焼き卵・高菜と鶏肉のそぼろ けんちょう	たまご とりにく・しらすぼし とうふ・あぶらあげ	たかなづけ・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ	ごま ごま・ごまあぶら さといも・こんにやく・さとう・あぶら	678 28.8 20.7 2.6	793 32.8 22.8 2.9	くたの くたの
16 木	ポークしゅうまい(2個)・ナムル 豆腐の中華煮	ポークしゅうまい しらすぼし とうふ・とりにく	キャベツ・もやし・にんじん・ごまつな にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ ほししいたけ・たけのこ・しょうが	ごま ごまあぶら・さとう ごまあぶら・さとう・でんぶん	651 25.1 19.2 2.0	759 28.5 20.8 2.3	しじつり しじつり
17 金	岩国れんこんコロッケ・野菜のソース和え ふわふわ卵スープ	たまご・わかめ	キャベツ・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ	パン(ごまごこ・ごまごこ) いわくにれんこんコロッケ・あぶら パンこ	626 22.5 22.5 2.9	781 27.5 26.7 3.8	きのこい きのこい
20 月	焼きおにぎり (小)1個(中)2個 アーモンド入り海藻サラダ・メープルマフィン	とりにく・かまぼこ あぶらあげ かいぞ	にんじん・はくさい・ほししいたけ ねぎ キャベツ・とうもろこし・にんじん	やきおにぎり うどん アーモンド メープルマフィン	596 25.4 21.7 3.1	772 31.7 24.9 4.2	やさい やさい
21 火	ミンチカツ・じゃこサラダ コンソメスープ	ミンチカツ しらすぼし わかめ	キャベツ・にんじん・もやし にんじん・たまねぎ・とうもろこし ごまつな	パン(ごまごこ・ごまごこ)・はちみつ あぶら・さとう じゃがいも	684 24.5 23.9 3.1	862 29.8 28.1 3.8	まめい まめい
22 水	いわしの梅煮・野菜のごま和え かきたま汁・黒糖ビーンズ	いわしのうめに たまご・とうふ ④だいず	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ	ごま ごま・さとう でんぶん ④くろざとう	623 27.2 17.7 2.2	776 34.8 21.3 2.7	かいぞ かいぞ
24 金	鶏肉のアップルソースがけ・ヒュッツポット エルテンスープ	チーズ とりにく ウイナー(とりにく)	りんご とうもろこし たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ グリーンピース	パン(ごまごこ・ごまごこ)・さとう じゃがいも・オリーブあぶら	688 31.7 26.2 3.2	848 37.6 30.3 3.9	ぎよかい ぎよかい
27 月	おでん風煮 梅おかか和え・みかん	とりにく・うずらたまご がんとどぎ・ちくわ・こんぶ かつおぶし	だいこん・にんじん キャベツ・ほうれんそう・にんじん・うめ みかん	ごま・ねぎ こんにやく・さといも・さとう さとう	639 23.5 17.0 2.0	761 27.6 19.4 2.6	きのこい きのこい
28 火	イタリアンスパゲッティ ささみサラダ・マーシャルビーンズ	ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ・ごまつな	パン(ごまごこ・ごまごこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま マーシャルビーンズ	653 25.6 22.2 2.1	839 31.4 27.9 3.0	くたの くたの
29 水	くじらのケチャップがらめ・のり酢和え みそ汁	くじら のり とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	キャベツ・にんじん・もやし もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごま・ねぎ さとう さとう	650 29.5 18.3 2.6	784 34.9 21.0 3.2	いもい いもい
30 木	マーボー大根 チャプチェ(中学)アルファベットチーズ	とうふ・ぶたにく・みそ チキンハム (中学)チーズ	だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく	ごま・ねぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう	619 24.0 15.9 2.2	778 29.8 20.2 2.6	しじつり しじつり

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。  
※献立は都合により、変更することがあります。



## 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!



「少しだけ」のはずなのに...  
あなたが残した給食。全校分になると!

## 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、はじ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」と思って残っ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。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

◎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。  
◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。

●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。