

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	献立で 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		
水	1 麦ごはん	ふわふわ丼の具	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ	玉ねぎ にんじん おぎ	油 麩 砂糖 片栗粉 米 麦	小学校 中学校
		小松菜の和え物	かつお節	えのきたけ 小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	668 796
		栗のムース			栗のムース	26.5 31.5
木	2 栗入りおこわ	栗入りおこわ	豚肉	にんじん 干しいたけ さやいんげん	砂糖 ごま くり 油 もち米	662 762
		太刀魚の塩焼き	太刀魚			
		ゆかり和え		キャベツ しそ		26.6 30.0
月	6 チキンカレー	チキンカレー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 米 麦	639 776
		ブロッコリーとひじきのツナサラダ	マグロ油漬フレーク ひじき	ブロッコリー キャベツ にんじん	砂糖 油	23.7 27.9
火	7 きのコスパゲッティ	きのこスパゲッティ	鶏肉 ウィナー	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム 小松菜 にんにく	バター スパゲッティ	668 777
		スコッチエッグ	卵 鶏肉	玉ねぎ	砂糖 パン粉	
		アーモンド入りサラダ		きゅうり キャベツ にんじん	アーモンド オリーブ油 砂糖	29.7 34.0
水	8 麦ごはん	生揚げの中華煮	鶏肉 えび うずら卵 生揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	油 片栗粉 米 麦	いい歯の日 677 818
		切り干し大根のキムチソテー	ベーコン	切り干し大根 白菜 キャベツ もやし おぎ	油	
		煮干しと大豆のごまがらめ	かえり 大豆		オリーブ油 ごま 砂糖	30.9 37.0
木	9 わかめ麦ごはん	鯖と野菜の甘酢あんかけ	鯖 わかめ	にんじん 玉ねぎ おぎ	油 砂糖 片栗粉 米 麦	674 812
		里芋のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜	里芋	
		柿		柿		24.9 29.5
金	10 パン	巣ごもり卵	ウィンナー 卵	ほうれん草 とうもろこし	油 パン(小麦粉・米粉)	725 882
		ジャーマンポテト	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ パセリ	オリーブ油 じゃがいも	
		レンズ豆のスープ 黒豆きなこクリーム	レンズ豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー グリンピース	黒豆きなこクリーム	29.8 34.2
月	13 ごはん	ハモカツ	はも		油 米 パン粉	667 775
		つしま	豆腐 油揚げ	にんじん しょうが きゅうり	油 ごま	27.6 31.0
		具だくさんかきたま汁	卵	白菜 にんじん おぎ 干しいたけ	米粉	
火	14 縦割りパン	ポトフ	豚肉	玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	636 779
		はなっこりのペペロンチーノ風	チキンハム	はなっこり 玉ねぎ にんにく	オリーブ油	
		米粉のカスタード	牛乳 卵		砂糖 バター もち粉 米粉	26.2 31.8
水	15 ごはん	県産鶏照り焼き	鶏肉	にんにく	砂糖 米	656 760
		ほうれん草の和え物		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	
		豚汁 県産のり佃煮	豚肉 豆腐 みそ のり	にんじん 干しいたけ 大根 白菜 おぎ	さつまいも	24.5 27.1
木	16 ジャンポいなり	ジャンポいなり	油揚げ		砂糖 米	695 803
		かしわん(うどん)	鶏肉 鰹入り天	干しいたけ にんじん ほうれん草	うどん	
		地場産野菜の味噌炒め みかん	豚肉 みそ	おぎ れんこん にんじん みかん	油	25.7 28.7
金	17 丸型横割りパン	昭ちゃんコロッケ	牛肉	玉ねぎ	油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも	655 761
		ゆで野菜		キャベツ きゅうり		
		きのこ入りコンソメスープ ウスターソース	鶏肉	大根 にんじん しめじ 白菜 干しいたけ	マカロニ	24.3 28.5
月	20 麦ごはん	チキンカツの油淋鶏ソース	鶏肉	しょうが 白ねぎ ブロッコリー	油 砂糖 米 麦	641 762
		大根とにんじんの干しえび入りスープ	豚肉 干しえび	大根 にんじん 小松菜 えのきたけ	油 砂糖 米粉	
		フルーツ杏仁風ゼリー			フルーツ杏仁風プリン	24.0 28.3
火	21 メープルシロップトースト	メープルシロップトースト	鮭 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん グリンピース	メープルシロップ バター パン(小麦粉・米粉)	687 842
		サーモンチャウダー	チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	じゃがいも	29.0 35.4
		コールスローサラダ			コールスロードレッシング	
水	22 麦ごはん	卵焼き	卵		米 麦	643 762
		すき昆布のじゃがいも煮	刻み昆布 平天 しらす干し	にんじん さやいんげん	じゃがいも 油 砂糖	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 小松菜		25.3 28.9
金	24 レーズンパン	白身魚の香草焼き	ホキ	レーズン	パン(小麦粉・米粉)	625 768
		フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	油 砂糖	
		ポテトスープ	豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも 油	28.5 34.5
月	27 ハヤシライス	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ にんじん グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 米 麦	693 822
		豆入りツナサラダ	大豆 大福豆 金時豆 マグロ水煮フレーク	きゅうり キャベツ	砂糖 油	
		手作りココアプリン	牛乳		ココア 砂糖	23.2 26.8
火	28 パン	鶏肉とカシューナッツのソテー	鶏肉	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	カシューナッツ ごま油 片栗粉	697 870
		えび団子スープ	豆腐 えび	玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	パン(小麦粉・米粉)	
		マーシャルピンズ			ごま油	26.9 32.8
水	29 減量麦ごはん	野菜たっぷり豆乳タンメン	豚肉 いか 豆乳	にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ にんじん	油 ごま油 ねりごま ごま 中華麺 米 麦	683 824
		ショーロンポー	豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ たけのこ	小麦粉	
		中華和え		大根 にんじん 小松菜	ごま 砂糖 ごま油	25.4 30.1
木	30 麦ごはん	筑前煮	鶏肉 ちくわ 昆布	干しいたけ ごぼう にんじん れんこん	こんにゃく 里芋 油 砂糖 米 麦	668 794
		大根のきんぴら	油揚げ しらす干し	さやいんげん		
		みかん		大根 にんじん	ごま油 砂糖 ごま	23.6 27.9

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になることがあります。

食事の「手」、 どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人はいませんか? 和食では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう!

◎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。◎魚のほねに気を付けて食べましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上に乗せ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



こんな姿勢になっていませんか?



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



周南市教育委員会 学校給食課からのお知らせ

●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。

