



令和6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 な 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 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
2 月	麦ごはん 夏野菜のカレー コーンキャベツ 乳酸菌飲料	ぶたにく ベーコン	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす・えだまめ・トマト しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら あぶら・にゅうさんきんいんりょう	677 24.7	819 28.9	くだもの
3 火	大豆とミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ (中学)アーモンド	きなこ ぶたにく・とりにく・だいず チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら でんぶん・じゃがいも あぶら・さとう (中学)アーモンド	605 23.8	846 31.9	さかな
4 水	生揚げの中華風煮 切り干し大根の甘酢炒め 冷凍パイ	わかめ・なまあげ・ぶたにく あぶらあげ・しらすぼし	にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ ほしいたけ・しろねぎ・にんにく・しょうが きりぼしだいこん・もやし・ねぎ・にんじん パインアップル	こめ・むぎ さとう・でんぶん・ごまあぶら さとう・ごま・ごまあぶら	603 21.4	770 25.9	いも
5 木	パン チリコンカン アルファベットスープ みかんゼリー	ぶたにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ たまねぎ・キャベツ・にんじん・エリンギ・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・オリーブあぶら マカロニ・じゃがいも・みかんゼリー	626 26.0	748 31.3	種実 (ごま、アーモンドなど)
6 金	麦ごはん なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ 小魚	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ まぐろみずに かたくちいわし	なす・たまねぎ・にんじん・しろねぎ・ほしいたけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら	593 27.5	743 33.2	くだもの
9 月	麦ごはん 肉じゃが 酢の物 味付けのり	ぶたにく・なまあげ しらすぼし・ひじきのり	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・しそ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう さとう	610 23.3	768 28.3	きのこ
10 火	パン オムレツのトマトソースがけ 冬瓜入り野菜スープ チョコクリーム	たまご ベーコン・ぶたにく	トマト・たまねぎ・ほしいたけ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・とうがん・キャベツ・とうもろこし パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう・でんぶん・オリーブあぶら チョコクリーム	626 25.3	744 30.2	いも
11 水	麦ごはん 鶏肉のらっきょうソースがけ いわし団子汁 和梨ゼリー 《鳥取県の料理》	とりにく いわし・とうふ・あぶらあげ・わかめ	らっきょう・ねぎ たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ でんぶん・あぶら でんぶん わなしゼリー	604 25.2	755 30.8	やさい
12 木	小黒糖パン なすとひき肉のスパゲッティ 海藻サラダ チーズ 《地場産給食の日》	ぶたにく・だいず かいそう・チキンハム チーズ	なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・くろざとう スパゲッティ・オリーブあぶら ごま	665 27.2	842 33.4	種実 (ごま、アーモンドなど)
13 金	麦ごはん 豚キムチ ビーフ汁 はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく・かまぼこ	はくさいキムチ・たまねぎ・にんじん・にら たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら ビーフン・ごまあぶら はちみつレモンゼリー	644 23.0	787 27.9	まめ
17 火	パン うさぎ型ハンバーグ 野菜サラダ 白玉スープ 《十五夜の献立》	とりにく・ぶたにく わかめ ベーコン	トマト・にんにく・しょうが・たまねぎ キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん さとう・あぶら さといも・しらたまもち	634 24.6	781 30.3	きのこ
18 水	麦ごはん いわしの生妻煮 ひじきの煮物 みそ汁	いわし ひじき・だいず・ひらてん とうふ・あぶらあげ・みそ	しょうが・にんじん・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・あぶら じゃがいも	625 23.6	785 28.4	くだもの
19 木	パン 白身魚のフライ グリーンサラダ コーンポタージュ	ホキ まぐろあぶらづけ・わかめ とりにく・ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こむぎこ パンこ・でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	673 29.4	812 35.2	やさい
20 金	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ ごまあえ ひじきふりかけ	とりにく・こおりとうふ・たまご ひじき・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ほしいたけ・グリーンピース こまつな・キャベツ・にんじん あかしそ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう ごま・さとう	601 25.8	760 31.5	さかな
24 火	パン 鶏肉のレモンソースがけ ミネストローネ マーシャルピンズ	とりにく ベーコン・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・レモン たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・さとう・あぶら じゃがいも・マカロニ・オリーブあぶら マーシャルピンズ	683 30.4	811 36.2	種実 (ごま、アーモンドなど)
25 水	麦ごはん さばの塩焼き しそひじきあえ うま煮	さば・ひじき とりにく・なまあげ・ちくわ	こまつな・キャベツ・にんじん・しそ たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら	693 27.9	871 34.2	きのこ
26 木	パン ウインナー ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 《ドイツの料理》	チキンウインナー・ベーコン ぶたにく・レンズまめ	たまねぎ・パセリ たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら さとう・ごま・さとう・ごまあぶら	610 25.9	745 31.5	やさい
27 金	麦ごはん スタミナ納豆 (中学)オレンジ みそ汁 小魚アーモンド	なつとう・とりにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ かたくちいわし	ねぎ・にんにく・しょうが (中学)オレンジ たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら アーモンド	601 25.8	763 31.3	いも
30 月	麦ごはん ミートボールライス フルーツミックス (中学)小魚	とりにく・ぶたにく・だいず (中学)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・エリンギ・トマト・にんにく グリーンピース もも・パインアップル・みかん	こめ・むぎ・でんぶん・さとう・あぶら じゃがいも カクテルゼリー	647 21.6	837 28.5	かいそう

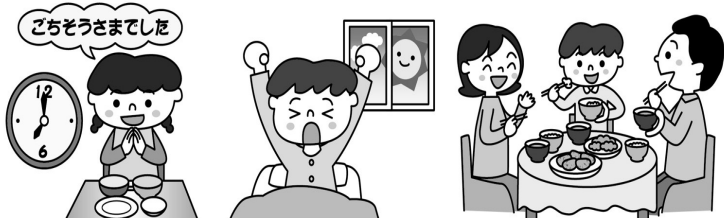
※献立は都合により、変更となることがあります。

朝ごはんを食べましょう

2学期が始まります。長い夏休みを元気に過ごすことができましたか？
9月はまだまだ暑い日が続きますが、朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムを取り戻し、水分をこまめにとって元気に過ごしましょう。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



お月見

旧暦の8月15日は十五夜で、昔からススキや月見団子、里芋などを備えて月を見る風習があります。今年は9月17日が十五夜です。

11日は鳥取県の料理です。
郷土料理のいわし団子が入った汁、特産品のらっきょうを使ったソースや梨のゼリーが出ます。

26日はドイツの料理です。
ウインナーやドイツでは主食といわれるじゃがいもを使った料理、野菜やレンズ豆を煮込んだスープが出ます。

12日は「地場産給食の日」です。周南市や山口県で作られた食材をいつもよりたくさん使う予定です。

～保護者の皆様へ～

学校給食費(9月)の納付期限は9月30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。

- 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、骨に気をつけて食べましょう。
- はしを毎日持ってくるようにしましょう。