

2024年

9月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

2(月) れいとうパン はるさめの ごますあえ むぎ ごはん マーボ 豆腐 ぎゅうにゅう とうふ しょうが にんにく ぶたにく あかみそ しらすぼし パイナップル キャベツ 667 25.4 790 29.3	3(火) りんごゼリー クチャップソース ゆで キャベツ チキン スティック せわり パン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ パン (こむぎ・こめ) ラビオリ スープ じゃがいも ゼリー ホットドックを つくろう! 636 25.0 776 29.5	4(水) おかか あえ はつが げんまいいり つくね ゆかり むぎごはん かぼちゃの みそしる ぎゅうにゅう しそ かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし かつおぶし 648 29.0 778 33.7	5(木) パリッシュ (中学校のみ) アロエいり フルーツ ミックス むぎ ごはん チキン カレー ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん アロエ パイナップル もも(おうとう) 685 19.0 832 24.4	6(金) がぶつと食べよう山口 やさい サラダ ギョーザ メンチカツ コッパ パン なすの トマトスープ ぎゅうにゅう なす にんじん (こむぎ・こめ) たまねぎ パセリ トマト もやし ほうれんそう 613 26.6 749 31.4
9(月) しおこんぶ あえ さばの しおやき むぎ ごはん かきたま じる ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ でんぶん さば キャベツ きゅうり 642 25.2 772 29.5	10(火) とうにゅう パンナコッタ チーズ ポテト にくだんごの スープ こくとうパン ぎゅうにゅう キャベツ もやし ミートボール ベーコン チーズ たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ パン (こむぎ・こめ) くろざとう じゃがいも マーガリン パンナコッタ 642 22.5 815 28.0	11(水) ベトナムふう サラダ はるまき ハニーピーナッツ (中学校のみ) むぎ ごはん とりにくの フォー ぎゅうにゅう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ レモン きゅうり もやし はるまき 617 18.2 793 23.3	12(木) お月見 こんだて さといもの そばろに おつきみ ゼリー ふりかけ むぎ ごはん だんご じる ぎゅうにゅう だいこん にんじん あぶらあげ ほししいたけ こまつな たまねぎ えだまめ 653 20.2 768 23.2	13(金) シャキシャキ ひじきサラダ クリーム シチュー コッパパン ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ (こむぎ・こめ) れんこん じゃがいも あぶら マヨネーズ ドレッシング 633 25.2 800 30.9
16(月) 敬老の日 おしらせ ◎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。 ◎魚の骨には気を付けて 食べてください。 642 22.5 815 28.0	17(火) やさい ジュース カラフル かいそうサラダ なすの スパゲッティ 小パン ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ベーコン こなチーズ かいそう ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ジュース パン (こむぎ・こめ) スパゲッティ オリーブゆ さとう アーモンド ドレッシング 646 21.0 785 25.4	18(水) ゆでキャベツ ソースカツ むぎ ごはん すまし じる れいとう ピーチ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もも(おうとう) 683 24.1 775 26.0	19(木) スタミナ いため ヨーグルト むぎ ごはん とうがんの たまごスープ ぎゅうにゅう とうがん にんじん ねぎ たまご ぶたにく あかみそ ヨーグルト 619 25.0 726 28.4	20(金) ごぼう サラダ やきそば ウイナー (中学校のみ) 小パン ぎゅうにゅう にんじん キャベツ たまねぎ もやし ごぼう きゅうり パン (こむぎ・こめ) やきそばめん あぶら ドレッシング マヨネーズ 637 24.4 823 32.7
23(月) 振替休日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき) おにもに体を つくるもと になる食品 おにもに体の 調子を整え るもとに なる食品 おにもに エネルギー のもとに なる食品 626 24.5 796 30.0	24(火) りんごジャム しろみざかなの バーベキュー ソース ジュリアン スープ コッパパン ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリー とうもろこし りんご パン (こむぎ・こめ) でんぶん あぶら さとう ジャム にんにく 626 24.5 796 30.0	25(水) キャベツの じゃこいため むぎ ごはん とり じゃが オレンジ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ 697 18.5 705 21.1	26(木) はりはり づけ ごもく たまごやき むぎ ごはん ぶたじる のり ぎゅうにゅう だいこん にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ 631 24.7 748 28.4	27(金) カレーやさんの なぞドレッシング サラダ ナン キーマ カレー ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ ナン ドレッシング ゼリー 638 25.5 768 31.0

30(月)
兵庫県の
料理
ゆかり
あえ
クロquette
たこめし
ばちじる
ぎゅうにゅう
えだまめ
にんじん
そうめん
たまねぎ
コロquette
あぶら
ほししいたけ
ねぎ
きゅうり
しそ
633 24.1 熊毛中 なし

食べ物の働きを知ろう
赤 緑 黄
ぐんぐん
成長
すこやか
バランス
もりもり
パワー
3つのグループの食品を
バランスよく食べよう!

朝ごはん、しっかり食べていますか?
夏休みが終わり、2学期が始まりました。休みの間、生活リズムがくずれて
しまった人はいませんか。朝ごはんは大切なエネルギー源です。毎朝食べるよう
にしましょう。
望ましい
朝ごはんは…
主食 主菜 副菜
頭のスイッチ 体のスイッチ おなかのスイッチ