令和６年１０月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。

周南市立栗屋学校給食センター

日（曜）	こんだて		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	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal / たんぱくしつ g	えいようか 中 エネルギー kcal / たんぱくしつ g
1（火）	麦ごはん	春巻き・ツナの中華サラダ わかめスープ	まぐろあぶらづけ はるまき わかめ・なまあげ・ちくわ	もやし・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	**こめ・むぎ**・ごま・さとう ごまあぶら・あぶら ごまあぶら	たまご	634 / 20.6	793 / 23.9
2（水）	チーズパン	**＜フランスの料理＞** 鶏肉の赤ワイン煮 ミートボールのポトフ	とりにく・チーズ ミートボール	たまねぎ・にんじん・エリンギ さやいんげん・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく	**パン（こめぎこ・こめこ）** あぶら・さとう じゃがいも・あぶら	さかな	654 / 27.7	792 / 33.2
3（木）	麦ごはん	**＜がぶっ！と食べよう山口の日＞** あじの南蛮漬け 県産みそ汁・県産のり佃煮	**あじ** **とうふ**・みそ **のりつくだに**	たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ・**ねぎ**	**こめ・むぎ**・あぶら でんぷん・さとう **さつまいも・こんにゃく**	くだもの	647 / 24.8	767 / 28.5
4（金）	麦ごはん	**＜佐賀県の料理＞** だぶ・いよかんゼリー シシリアンライス（シシリアンライスの具・マヨネーズ）	とりにく・なまあげ あぶらあげ **ぶたにく**	にんじん・ごぼう・ほししいたけ ねぎ・だいこん たまねぎ・キャベツ・ピーマン（あか・き） しょうが・にんにく・りんご	**こめ・むぎ**・こんにゃく ゼリー さとう・あぶら・マヨネーズ	にゅうせいひん	662 / 24.9	775 / 28.5
7（月）	縦割りパン	キーマカレーサンドの具 マカロニスープ・オレンジ	とりにく・ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・えだまめ たまねぎ・にんじん・だいこん・パセリ しめじ・オレンジ	**パン（こめぎこ・こめこ）** あぶら・じゃがいも マカロニ	かいそう	641 / 25.3	768 / 29.9
8（火）	麦ごはん	さつまいもコロッケ・高菜のそぼろふりかけ つみれ汁	とりにく・ひじき つみれ・とうふ・わかめ	しょうが・にんじん・たかなづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう さつまいもコロッケ	きのこ	684 / 17.7	784 / 20.1
9（水）	肉まん	皿うどんの具・皿うどんの麺 豆乳フルーツポンチ・（中）ハニーピーナッツ	ぶたにく うずらたまご・かまぼこ	はくさい・もやし・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・たけのこ・しょうが みかん・パインアップル・もも	にくまん・さとう・めん ごまあぶら・でんぷん とうにゅうデザート（中）ハニーピーナッツ	まめせいひん	604 / 24.8	770 / 30.4
10（木）	麦ごはん	**＜目の愛護デー＞** 豚肉の生姜焼き かぼちゃもちのみそ汁・ブルーベリータルト	**ぶたにく** とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ピーマン もやし・しょうが・たまねぎ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう かぼちゃもち ブルーベリータルト	さかな	706 / 22.8	819 / 26.0
11（金）	麦ごはん	ふわふわ丼 五目きんぴら・（中）キウイフルーツ	とりにく・たまご かまぼこ・とうふ ひらてん	たまねぎ・にんじん・ねぎ ほししいたけ **れんこん**・ごぼう・にんじん さやいんげん・（中）キウイフルーツ	**こめ・むぎ**・ふ こんにゃく・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・さとう	にゅうせいひん	645 / 26.5	786 / 31.2
15（火）	麦ごはん	チキンカレー コーンキャベツ・（中）ハンバーグ	とりにく ベーコン （中）ハンバーグ	にんじん・たまねぎ・グリンピース にんにく・しょうが 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	たまご	633 / 17.9	843 / 25.8
16（水）	パン	マカロニナポリタン・りんごジャム さつまいもとほうれん草のシチュー	ウインナー とりにく・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ はくさい・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	**パン（こめぎこ・こめこ）** りんごジャム・オリーブあぶら・マカロニ さつまいも	さかな	709 / 24.2	846 / 28.5
17（木）	麦ごはん	さばのみそ煮・塩昆布和え 生揚げとわかめのすまし汁	さばのみそに・しおこんぶ なまあげ・あぶらあげ わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	**こめ・むぎ** ごまあぶら・さとう	種実（ごま アーモンドなど）	624 / 24.3	721 / 26.5
18（金）	麦ごはん	甘辛肉そぼろ丼の具 ごまキムチ汁・（中）黒糖ビーンズ	とりにく **ぶたにく**・とうふ・みそ あぶらあげ・（中）だいず	たまねぎ・にんじん・にら・もやし しょうが・にんにく・りんご にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ はくさいキムチ・だいこん	**こめ・むぎ**・ごまあぶら さとう ごま・ごまあぶら （中）こくとう	にゅうせいひん	632 / 25.0	788 / 31.0
21（月）	横割り丸パン	エビカツ・キャベツのマヨネーズ和え オニオンスープ	エビカツ ウインナー	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな とうもろこし	**パン（こめぎこ・こめこ）** あぶら・マヨネーズ・さとう	まめせいひん	623 / 22.3	772 / 31.1
22（火）	麦ごはん	とんひじき おでん・（中）納豆	ひじき・**ぶたにく** とりにく・うずらたまご・ちくわ がんもどき・こんぶ・（中）なっとう	にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・ねぎ だいこん・にんじん	**こめ・むぎ** ごま・ごまあぶら・さとう さといも こんにゃく・さとう	くだもの	612 / 23.6	764 / 30.0
23（水）	黒糖パン	じゃがいものミートソース煮込み 塩チーズれんこん・りんご	**ぶたにく**・だいず チーズ	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・ブロッコリー・にんにく **れんこん**・パセリ・りんご	**パン（こめぎこ・こめこ）**・こくとう じゃがいも・オリーブあぶら・さとう あぶら	さかな	724 / 25.1	870 / 30.0
24（木）	麦ごはん	いわしの生姜煮・ほうれんそうのごま和え 豚汁	いわしのしょうがに ぶたにく・なまあげ・みそ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	**こめ・むぎ** ごま・さとう さつまいも・こんにゃく	きのこ	648 / 23.8	776 / 27.7
25（金）	減量ゆかりごはん	白ごま担々麺 エビマヨ	**ぶたにく** あぶらあげ・みそ えびフリッター	ゆかり・ねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・えだまめ	**こめ・むぎ**・ちゃんぽんめん ごまあぶら・ごま あぶら・さとう・マヨネーズ	にゅうせいひん	690 / 27.6	821 / 32.4
28（月）	パン	ハヤシシチュー 海藻サラダ・マーシャルビンズ	とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく ブロッコリー・トマト にんじん・だいこん・きゅうり	**パン（こめぎこ・こめこ）** さとう・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・さとう・アーモンド マーシャルビンズ	さかな	687 / 22.2	816 / 26.0
29（火）	麦ごはん	シシャモフライ・野菜のしそひじき和え 鶏じゃが	シシャモフライ しそひじき とりにく・ちくわ	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・さやいんげん	**こめ・むぎ**・あぶら・さとう じゃがいも・こんにゃく さとう・あぶら	やさい	641 / 22.5	748 / 25.2
30（水）	小パン	根菜のペペロンチーノ 小松菜のツナマヨサラダ・ミルメーク	ベーコン まぐらあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・**れんこん** ごぼう・エリンギ・にんにく・パセリ こまつな・キャベツ・にんじん	**パン（こめぎこ・こめこ）** スパゲッティ・オリーブあぶら マヨネーズ・ミルメーク	くだもの	644 / 21.5	788 / 25.9
31（木）	キャロットピラフ	**＜ハロウィン献立＞** オムライス用卵・ケチャップ・黒形ポテト（小2個、中3個） ABCスープ・ハロウィンデザート	たまご とりにく ウインナー	にんじん・とうもろこし・あかピーマン たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・とうもろこし	**こめ** じゃがいも・あぶら マカロニ・ハロウィンデザート	さかな	658 / 19.2	777 / 21.6

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。１人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

～献立表のペーパーレス化を行います！～

・1月分の献立表からペーパーレス化を行います。
（アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。）
・市ＨＰに献立表を掲載していますので、ブックマーク（お気に入り）登録をお願いします。

周南市　学校給食献立表
https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細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。