



令和6年10月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	おもなざいりょう			家庭で とりたい食品	えいようか	
		赤	緑	黄		小	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (火)	麦ごはん 高菜と鶏肉のそぼろ 野菜のごまマヨネーズ和え 里芋のみそ汁	とりにく とうふ・あぶらあげ みそ	たかな・にんじん キャベツ・こまつな にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま さとう・ノンエッグマヨネーズ さといも	かいそう	601 20.1	725 23.6
2 (水)	麦ごはん 白身魚のピリ辛醤油揚げ 塩昆布和え すまし汁 (中)小魚アーモンド	ホキ・しおこんぶ とうふ・あぶらあげ わかめ・(中)かたくちいわし	キャベツ・にんじん・もやし さやいんげん にんじん・たまねぎ えのきだけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぶ あぶら・さとう・ごまあぶら (中)アーモンド	くだもの	605 26.1	763 33.0
3 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 チャプチェ オレンジ	とうふ・ぶたにく・だいず みそ とりにく	にんじん・たまねぎ・しろねぎ しょうが・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・にら ほししいたけ・にんにく・オレンジ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶ はるさめ・ごまあぶら さとう	ぎよかいるい	654 26.8	787 31.5
4 (金)	黒糖パン コーングラタン シャキシャキサラダ ラビオリスープ	おから・とうにゅう・しそひき ツナ(まぐるあぶらづけ) ぶたにく・とりにく	とうもろこし・にんじん れんこん・キャベツ たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう じゃがいも・こめこ・さとう・ごま こむぎこ・パン粉 じゃがいも	きのこるい	678 20.2	894 25.3
ドイツ 7 (月)	パン (世界の料理)ウインナー ザワークラウト ゲーラッシュ	ウインナー(とりにく) ぶたにく	キャベツ・レモン たまねぎ・にんじん・セロリー マッシュルーム・ブロッコリー	パン(こむぎこ・こめこ) さとう じゃがいも・あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	637 29.1	809 36.3
8 (火)	麦ごはん きのこカレー 海藻サラダ チーズ	とりにく しろいんげんまめ かいそう チーズ	にんじん・たまねぎ・エリンギ えのきだけ・にんにく・りんご とうもろこし・キャベツ にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら アーモンド	ぎよかいるい	677 22.0	806 25.5
9 (水)	麦ごはん チキンチキンれんこん 県産みそ汁	とりにく とうふ・みそ	れんこん・グリーンピース にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ	こめ・むぎ・でんぶ あぶら・さとう さつまいも	くだもの	637 24.4	776 28.7
10 (木)	麦ごはん さんまみぞれ煮 にんじんしりしり 田舎汁	さんま・たまご ツナ(まぐるあぶらづけ) いなかにしる	だいこん・さやいんげん にんじん たまねぎ・はくさい にんじん・こまつな・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう じゃがいも	にゅうせいひん	619 23.0	723 25.3
11 (金)	パン 秋の香りシチュー カラフルソテー りんごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー ピーマン(あか・き) キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら・ジャム	まめるい	656 23.1	822 28.9
15 (火)	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ベビーパン	ぶたにく たまご・とうふ	たまねぎ・キャベツ・ピーマン しょうが たまねぎ・にんじん・えのきだけ ねぎ・パイナップル	こめ・むぎ ごま・あぶら・さとう でんぶ	かいそう	626 26.7	753 31.8
16 (水)	麦ごはん 鮭の塩焼き たくあん和え 豚汁 一食のり	さけ ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ・のり	こまつな・キャベツ にんじん・たくあん だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	きのこるい	659 28.0	799 32.9
17 (木)	五目ごはん うま煮 梅ガツオ和え みかん	とりにく・あぶらあげ なまあげ・ちくわ かつおぶし	ごぼう・たけのこ にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん うめ・みかん	こめ・じゃがいも こんにやく・あぶら・さとう さとう	にゅうせいひん	646 23.5	773 27.7
18 (金)	小パン クリームスパゲッティ じゃこサラダ ハニーピーナッツ	ベーコン・ぎゅうにゅう しらすほし・わかめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん とうもろこし キャベツ・もやし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ピーナッツ・さとう・はちみつ	まめるい	653 23.9	799 28.8
21 (月)	パン 白身魚のアーモンドフライ フレンチサラダ コンソメスープ	ホキ とりにく	キャベツ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし にんじん・たまねぎ・キャベツ セロリー	パン(こむぎこ・こめこ)・パン アーモンド・こむぎこ・あぶら じゃがいも・あぶら	かいそう	637 26.3	810 32.4
22 (火)	麦ごはん そぼろ煮 カラフル野菜のみそカレー炒め	とりにく・なまあげ ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん グリーンピース たまねぎ・にんじん・しめじ・れんこん ピーマン(あお・あか・き)・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら・でんぶ あぶら・さとう	ぎよかいるい	660 25.3	796 29.9
23 (水)	麦ごはん ビビンバ ナムル わかめスープ 豆乳ブラマンジェ	ぶたにく・たまご とうふ・わかめ	にんにく・キャベツ・もやし にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら あぶら とうにゅうブラマンジェ	きのこるい	642 25.3	763 29.7
茨城県 24 (木)	麦ごはん (郷土料理)さばの塩焼き れんこんのきんぴら ぬっぺ汁	さば・ひらてん あぶらあげ	れんこん・にんじん・ねぎ だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら・さとう さといも・こんにやく でんぶ	くだもの	643 26.7	778 31.7
25 (金)	小さな揚げパン ポトフ ツナソテー	きなこ・とりにく ツナ(まぐるあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・キャベツ キャベツ・こまつな・にんじん パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう・あぶら・じゃがいも あぶら	種実 (ごま・アーモンドなど)	585 23.8	753 29.5
28 (月)	パン えびのチャウダー ささみサラダ	ベーコン・ぎゅうにゅう えび とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ とうもろこし にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも さとう・ごま・ごまあぶら	まめるい	614 26.2	782 32.8
29 (火)	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ(小:1個、中:2個) おかか和え 五目うどん	ちくわ・あおさ かつおぶし とりにく・かまぼこ あぶらあげ	あかしそ キャベツ・にんじん・もやし にんじん・はくさい ほししいたけ・ねぎ	こめ・こむぎこ あぶら・さとう うどん	くだもの	631 25.3	817 32.7
30 (水)	麦ごはん 親子どんぶり 小松菜の煮浸し メープルマフィン	とりにく・たまご かまぼこ あぶらあげ・ひらてん	にんじん・ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ こまつな・もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう さとう・ごま メープルマフィン	いもるい	671 27.9	793 32.7
31 (木)	麦ごはん ぎょうざ(小:1個、中:2個) 中華サラダ 生揚げの中華煮	ぶたにく・とりにく わかめ なまあげ・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・しょうが・もやし キャベツ・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・ごまあぶら じゃがいも・あぶら さとう・でんぶ	ぎよかいるい	628 23.3	797 28.9

保護者様へ

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。
※右記QRコードよりHPにアクセスできます。



※献立は都合により変更となることがあります。
※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。

<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、骨に気を付けて食べましょう。