



令和6年 10月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

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(3・4年生)	中	
					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)	焼きそば 魚ソーセージのサラダ・黒糖ビーンズ	ぶたにく・ちくわ さかなソーセージ・だい ず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・れ んこん	パン(こめこ・こむぎこ)・やきそば めん・あぶら さとう・あぶら・くろごとう	637 26.7	803 32.6	
2 (水)	生揚げと野菜のみそ煮 さばカレー餃子(小学1個、中学2個)・オレンジ	ぶたにく・なまあげ・みそ さばカレーぎょうざ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ さやいんげん・ほししいたけ・しょうが オレンジ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら あぶら	651 24.8	834 30.7	
3 (木)	ハヤシライス フルーツミックス【中学】小魚	とりにく 【中学】かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピー ス・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・あぶら ゼリー(りんご・ぶどう・もも・とう にゅう)	656 21.3	823 27.9	
4 (金)	チキンウインナー・野菜のオーロラソース和え いんげん豆と野菜のスープ・アーモンド	チキンウインナー ベーコン・いんげんまめ	キャベツ・にんじん・ごぼう・たまねぎ しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい・ パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・ごま・ノン エッグマヨネーズ・さとう じゃがいも・アーモンド	654 25.4	810 31.7	
7 (月)	いわしの生姜煮・切干しだいこんの煮物 じゃがいものみそ汁	いわしのしょうがに・ひら てん あぶらあげ・とうふ・み そ・わかめ	きりぼしだいこん・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・ごま・あぶら じゃがいも	663 25.0	811 29.8	
8 (火)	ポークビーンズ フレンチサラダ・ソフトチーズ	ぶたにく・だいず チキンハム・ソフトチ ーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅう り・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら さとう・あぶら	659 29.2	833 37.1	
9 (水)	ちゃんぽん ししゃもフライ(小学1尾・中学2尾)・大豆ふりかけ	ぶたにく・ひらてん・いか ししゃもフライ・だいずふ りかけ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ ねぎ	こめ・ちゃんぽんめん・ごま・ごまあぶら あぶら	615 23.9	744 28.5	
10 (木)	スペイン風オムレツ・小松菜入りアーモンドサラダ もずくスープ・バナナチップス	オムレツ もずく・とりにく・とうふ	あかしそ・こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいた け・しょうが・バナナチップス	こめ・むぎ・アーモンド・あぶら・さ とう ごまあぶら	643 21.1	750 24.3	
11 (金)	ミートボールのデミソース煮 ツナと卵のソテー・みかん	ミートボール(とりにく・ぶ たにく) たまご・まぐろあぶらづ け	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピー ス・にんにく たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・み かん	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あ ぶら・じゃがいも さとう・あぶら	681 26.2	848 32.7	
15 (火)	照焼きハンバーグ・茹で野菜 コーンポタージュ	ハンバーグ(とりにく・ぶ たにく) ベーコン・ぎょうにゅう	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ブ ロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・ご まあぶら・でんぶん じゃがいも	705 27.2	876 33.6	
16 (水)	さばの塩焼き・ごま和え 豚肉とだいこんの煮物	さば・しらすぼし ぶたにく・あぶらあげ・ひ らてん	ほうれんそう・キャベツ・もやし だいこん・にんじん・ほししいたけ・さや いんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう さとも・こんにやく・さとう・ごまあ ぶら	681 27.2	830 32.8	
17 (木)	餃子メンチカツ・ひじきの煮物 生揚げのみそ汁	ぎょうざメンチカツ・ひじ き・ひらてん とりにく・なまあげ・みそ	れんこん・にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・もやし・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごまあ ぶら	657 27.7	772 31.9	
18 (金)	野菜とうずら卵の甘酢煮 海藻とツナのサラダ・黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・ えび かいそう・まぐろあぶらづ け	にんじん・たまねぎ・はくさい・グリーン ピース・しょうが キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら・でんぶん ごま・さとう・あぶら・くろまめきなこ クリーム	704 29.0	868 36.6	
21 (月)	チキンカレー ハムとれんこんのサラダ	とりにく・いんげんまめ チキンハム	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく にんじん・れんこん・キャベツ	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごま・あぶら・さとう	635 21.6	777 26.1	
22 (火)	チリコンカン ふわふわ卵スープ・ヨーグルト	ぶたにく・だいず たまご・ベーコン・ヨー グルト	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あ ぶら パンこ	650 28.8	807 35.7	
23 (水)	八宝菜 コーンしゅうまい(小学2個・中学3個)・りんご	ぶたにく・かまぼこ・いか コーンしゅうまい	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ たけのこ・さやいんげん・ほししいたけ・ しょうが りんご	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・で んぶん	626 24.1	773 29.2	
24 (木)	いかとすり身のフライ・野菜のりごま和え がめ煮	いかとすり身のフライ とりにく・ちくわ	ほうれんそう・もやし・にんじん ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ・ ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・あぶら・ごま・のり・さ とう さとも・こんにやく・あぶら・さとう	652 24.9	791 29.7	
25 (金)	イタリアンスパゲッティ アーモンドサラダ・マーシャルビーンズ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピー ス・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら・オリーブあぶら アーモンド・あぶら・さとう・マー シャルビーンズ	657 24.5	854 30.6	
28 (月)	うま煮 みそ納豆・みかん	とりにく・なまあげ・ちくわ なっとう・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ねぎ・しょうが・みかん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・ さとう・あぶら さとう・あぶら	685 26.8	830 32.4	
29 (火)	さつまいもシチュー ごずこんサラダ・りんごジャム	とりにく・いんげんまめ・ ぎょうにゅう まぐろあぶらづけ・ひじ き・だいず	にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッ コリー えだまめ・キャベツ・れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・さつまい も・こむぎこ・バター・あぶら ごま・さとう・りんごジャム	694 26.2	864 32.9	
30 (水)	酢鶏 春雨スープ・キウイフルーツ	とりにく チキンハム・とうふ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマ ン・しょうが にんじん・たまねぎ・もやし・ねぎ・キウ イフルーツ	こめ・むぎ・でんぶん・さとう・あぶら はるさめ・ごまあぶら	620 23.0	750 27.2	
31 (木)	高野豆腐の卵とじ 野菜の煮びたし・うまかつてん	こうやどうふ・とりにく・た まご・かまぼこ あぶらあげ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ね ぎ キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もや し	こめ・むぎ・さとう・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら・うまかつ てん	666 29.5	803 35.6	

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。

『※文部科学省「学校保健統計調査の結果」より』

みなさんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか?

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

※ 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を継続します。)

市HPI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、骨に注意して食べましょう。



10月10日(木)の給食は、「目の愛護デー」にちなみ、目の健康によい食べ物を多く取り入れています。

