



# 令和6年10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 kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 火	パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきとツナのソテー	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう オリーブあぶら	645	784	きのこ
		ひじき・まぐろあぶらづけ	にんじん・キャベツ	ごま	29.3	35.4	
2 水	麦ごはん ビビンバ <small>「ごはんにかけて食べよう！」</small> もずくスープ 小魚アーモンド	ぶたにく・だいず	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし・しょうが にんにく	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら	596	744	いも
		もずく・とうふ・あぶらあげ かまぼこ・かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	ごまあぶら・アーモンド・さとう	25.8	30.9	
3 木	パン あじのアングリーズ 黒豆きなこクリーム きのこ野菜のスープ	あじ		パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・パンこ あぶら・さとう・くるまききなこクリーム	691	821	種実 (ごま、アーモン ドなど)
		ベーコン	エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・キャベツ にんじん・パセリ	じゃがいも	29.7	35.4	
4 金	麦ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま炒め だぶ <small>《佐賀県の料理》</small>	さば・みそ・まぐろあぶらづけ	キャベツ・れんこん・にんじん	こめ・むぎ・さとう・ごま・でんぷん	676	848	くだもの
		とりにく・なまあげ・かまぼこ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・ごぼう	しらたまふ・こんにやく・でんぷん	30.5	37.2	
7 月	麦ごはん チキンチキンごぼう ひじきふりかけ 白菜と大根のみそ汁	とりにく・ひじき・かつおぶし	ごぼう・えだまめ・あかしそ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま・でんぷん	647	814	さかな
		とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	はくさい・だいこん・にんじん・ねぎ		29.0	35.3	
8 火	パン スペイン風バイクドエッグ じゃがいものアヒージョ風 ソパ・デ・アホ <small>《スペインの料理》</small>	たまご・ベーコン・まぐろみずじ	たまねぎ・ほうれんそう・ピーマン・とうもろこし トマト・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら でんぷん・オリーブあぶら	605	707	やさしい
		ベーコン・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ・にんにく	オリーブあぶら	23.8	27.1	
9 水	麦ごはん ミートボールカレー 魚ソーセージ入りサラダ ヨーグルト	とりにく・ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぷん・あぶら	706	876	かいそう
		さかなソーセージ・ヨーグルト	キャベツ・にんじん・とうもろこし・えだまめ	さとう・あぶら	21.4	24.9	
10 木	パン トマトオムレツ ブロッコリーのサラダ <small>《自の愛護デー献立》</small> コンソメスープ ブルーベリージャム	たまご	トマト・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・でんぷん アーモンド・さとう	645	788	まめ
		ベーコン	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	じゃがいも・ブルーベリージャム	23.8	28.3	
11 金	麦ごはん 小さいわしのから揚げ のりごま和え のっぺい汁	いわし・のり	しょうが・こまつな・もやし・にんじん	こめ・むぎ・こめこ・でんぷん・さとう・ごま あぶら	627	793	くだもの
		とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さといも・こんにやく・でんぷん	26.4	32.4	
15 火	パン 鶏肉のレモンソテー 黒糖ビーンズ コーンポタージュスープ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・こくとう・あぶら	694	836	種実 (ごま、アーモン ドなど)
		ベーコン・ぎゅうにゅう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも	28.4	33.5	
16 水	麦ごはん 野菜の中華煮 大学いも	なまあげ・とりにく・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・えだまめ・ほししいたけ にんじん・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら	725	918	さかな
				さつまいも・さとう・あぶら・ごま	24.3	29.4	
17 木	小パン キャベツとエリンギのスパゲッティ チキンナゲット(2個) フルーツミックス	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・パセリ にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ オリーブあぶら	681	841	まめ
		とりにく	にんにく・みかん・もも・パインアップル	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう コーンフラワー・シャインマスカットゼリー	25.0	29.6	
18 金	麦ごはん お魚フライ ひじきサラダ 春雨スープ	ホキ・ひじき・チキンハム	こまつな・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら・さとう	583	733	いも
		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ねぎ	はるさめ・ごまあぶら	23.4	28.1	
21 月	麦ごはん うま煮 煮干しの磯香つくだ煮 オレンジ	とりにく・ちくわ・なまあげ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう あぶら	612	765	やさしい
		かたくちいわし・あおのり	オレンジ	さとう	25.7	31.2	
22 火	パン カレーポテトコロケ マヨネーズサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	ぶたにく	キャベツ・にんじん・とうもろこし・たまねぎ えだまめ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶら パンこ・でんぷん・ごま・ノンエッグマヨネーズ	645	790	ごさかな
		チキンウインナー・レンズまめ	たまねぎ・はくさい・にんじん・えのきたけ ブロッコリー	オリーブあぶら	24.1	28.5	
23 水	麦ごはん 焼きししゃも(小学1尾、中学2尾) キャベツの梅和え 生揚げのみそ汁	ししゃも・くわがめ・ちくわ かつおぶし	キャベツ・うめ	こめ・むぎ・さとう・あぶら	587	772	くだもの
		なまあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	27.7	37.6	
24 木	パン チリコンカン 大根のクリームシチュー りんご	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・にんにく・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブあぶら	661	805	かいそう
		とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・だいこん・はくさい・にんじん ブロッコリー・りんご	でんぷん・あぶら	29.5	35.8	
25 金	麦ごはん 八宝菜 春雨の四川風炒め アーモンド	ぶたにく・かまぼこ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・しょうが・えだまめ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら	655	814	まめ
		とりにく	だいこん・さやいんげん・にんじん	はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう・アーモンド	26.8	32.2	
28 月	麦ごはん 他人丼 <small>《地場産給食の日》</small> ひじきの煮物 みかん	ぶたにく・たまご・ひらてん	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	638	800	いも
		ひじき・とりにく・だいず	れんこん・にんじん・さやいんげん・みかん	さとう・ごまあぶら	29.2	35.6	
29 火	パン フランクフルトのケチャップ煮 マカロニスープ マーシャルピンズ	チキンフランク	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・トマト さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・オリーブあぶら	677	840	種実 (ごま、アーモン ドなど)
		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ・じゃがいも・マーシャルピンズ	24.8	29.4	
30 水	麦ごはん いわしの煮つけ 大根のさっぱり和え 呉汁	いわし	しょうが・だいこん・にんじん・こまつな	こめ・むぎ・ごま・さとう・あぶら・でんぷん	613	791	くだもの
		ぶたにく・とうふ・だいず あぶらあげ・みそ	えのきたけ・ほししいたけ・ねぎ・にんじん	こんにやく	26.7	32.1	
31 木	パン かぼちゃ型ハンバーグ カリフラワーのサラダ かぼちゃのポタージュスープ	とりにく・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが カリフラワー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	691	864	かいそう
		ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも	26.5	33.1	

## 10月8日は、スペインに関連した給食が出ます！

**◎スペイン風バイクドエッグ◎**  
じゃがいもやたまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、ベーコンなど、たくさんの食材が入った彩り豊かな卵料理です。

**◎ソパ・デ・アホ◎**  
ソパ・デ・アホはスペイン内陸部カスティージャ地方の伝統的なスープで、スペイン語で「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。  
にんにくをたっぷり使ったこのスープは、口に入れたとたん、にんにくの風味が広がり、体が暖かくなります。栄養たっぷりて免疫力を高めてくれます。

- ◎ 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。

## 10月5日～15日に「SAGA2024国スポ」が開催されます！

「SAGA2024国スポ」にちなんで、4日に佐賀県に関連した料理が出ます。『だぶ』は、佐賀県唐津市の旧浜玉町や七山村などのお祝いや憂いのときに、集落の人が共同で作ってきた料理で「具たくさんのお祝い物」です。にがりのない澄んだ汁が特徴で、煮くずれしやすい材料は使わず、水を多く入れて「ざぶざぶ」つくることから、なまって『だぶ』と呼ばれるようになりました。お祝いのときなどは具材を四角に、憂いのときなどは三角に切ります。  
また、佐賀県は、れんこんの生産量がトップクラスなので、れんこんを使ったごまあぶらを入れています。

**目により食べ物を食べましょう**

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして、目を休ませたり、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

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>

\* 献立は都合により、変更となることがあります。