

2024年

10月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

こんだて
今月の
献立目標

バランスよく食事をしよう



品数を増やすと自然と
バランスも整ってきます。
振り返ってみましょう。

1(火) チーズ (中学校のみ) アーモンド サラダ コッペパン ポーク シチュー			2(水) きゅうりともしの しょう ちゅうかつけ ロンボー オレンジ ゼリー むぎ ごはん ビーフン スープ			3(木) いそきんぴら いわしの うめに アーモンド (中学校のみ) むぎ ごはん けんちん じる			4(金) イタリアン ドレッシング サラダ 小パイパン ツナ スパゲッティ		
ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ) ぶたにく にんじん じゃがいも しろういげんまめ パセリ あぶら チーズ (中学校のみ) ぶなしめじ アーモンド キャベツ にんにく ドレッシング きゅうり とうもろこし			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ ベーコン にんじん むぎ しょう-ロンボー ねぎ ビーフン きゅうり ごまあぶら もやし さとう ゼリー			ぎゅうにゅう だいこん こめ・むぎ とうふ にんじん さといも あぶらあげ ほししいたけ こんにゃく いわしのうめ ねぎ こまあぶら ひじき ごぼう さとう・ごま ひらてん さやいんげん アーモンド (中学校のみ)			ぎゅうにゅう バインアップル パン (こむぎこ・こめこ) まぐろみずに たまねぎ スパゲッティ キャベツ にんじん オリーブゆ ブロッコリー ぶなしめじ オリーブゆ とうもろこし にんにく ドレッシング		
612 23.6 826 32.2			594 16.8 747 20.7			599 25.5 779 31.7			596 21.8 746 26.3		
三丘小3・4・6年、高水小6年 大河内小1・2・6年、八代小6年 なし			三丘小6年、高水小6年、勝間小2年 大河内小3・4・6年、八代小6年 なし								
8(火) てりやき パティ よこわり まるパン ゆで キャベツ アルファベット スープ			9(水) フルーツ ミックス むぎ ごはん あきのみのり カレー			10(木) 目によい こんだて にんじん しりしり ちくわの いそべあげ ブルーベリー ゼリー むぎ ごはん もずく スープ			11(金) チョコブラック パリッシュ &ホワイト (中学校のみ) コッペパン さかなの ピザやき たっぶり やさい スープ		
ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ) ベーコン にんじん マカロニ バーガーパティ とうもろこし じゃがいも しょうが エリンギ さとう りんご パセリ でんぶん キャベツ にんにく			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ とりにく にんじん むぎ りんご れんこん さつまいも みかん ぶなしめじ あぶら バインアップル にんにく もも(おうとう) にんにく ナタデココ しょうが			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ もずく チンゲンサイ むぎ とりにく にんじん あぶら あぶらあげ にんじん さとう ちくわの えのきたけ ゼリー いりたまご まぐろみずに			ぎゅうにゅう キャベツ パン (こむぎこ・こめこ) とりにく たまねぎ マカロニ ホキ にんじん じゃがいも チーズ セロリー さとう パリッシュ (中学校のみ) ピーマン チョコブラック&ホワイト		
676 27.4 819 31.9			697 18.9 828 21.6			663 21.9 854 27.2			655 30.1 812 37.1		
熊毛中2年 なし			八代小、熊毛中2年 なし			勝間小5年 なし			勝間小5年 なし		
15(火) カナダの料理 トマトチリ ビーンズ サーモン シチュー メープル マフィン 小せわり パン チリドッグをつくろう!			16(水) こはんに かけて たべよう! キムタク いため むぎ ごはん いかの ちゅうかうまに			17(木) がぶつと食べよう 山口 チキンチキン れんこん あじつけ のり ごはん あつあげの みそしる			18(金) スライスチーズ サンドイッチ をつくろう! ツナ サラダ ミネスト ローネ しょうパン		
ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ) さけ にんじん じゃがいも しろういげんまめ とうもろこし あぶら ちようりょう にんにく さとう ぎゅうにゅう トマト だいた ウイナー マフィン			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ いか にんじん むぎ うすらたまご たけのこ じゃがいも ぶたにく さやいんげん あぶら さといも ほししいたけ さとう しょうが ごまあぶら はくさいキムチ たくあん			ぎゅうにゅう だいこん こめ あつあげ にんじん でんぶん むぎみそ ほうれんそう あぶら とりにく ねぎ さとう のり ほししいたけ れんこん			ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ) ベーコン セロリー じゃがいも まぐろみずに にんじん マカロニ チーズ にんにく オリーブゆ キャベツ トマト さとう きゅうり パセリ マヨネーズ		
675 27.3 817 32.8			631 25.2 753 29.1			616 23.9 754 27.9			629 25.3 781 30.4		
三丘小、高水小、勝間小1年 なし			勝間小6年 なし			勝間小6年 なし			高水小1・2年、勝間小6年 なし		
22(火) レーズンクリーム オレンジ リョネーズ ポテト コッペ パン にくだんごの スープ			23(水) しおこんぶ あえ さばの しおやき むぎ ごはん すまし じる			24(木) キャベツの じゃこいため むぎ ごはん カレー どうふ			25(金) カラフルかいそう サラダ 小あげパン マカロニの クリームに		
ぎゅうにゅう キャベツ パン (こむぎこ・こめこ) ミートボール もやし じゃがいも ベーコン たまねぎ マーガリン たまねぎ にんじん レーズンクリーム ほししいたけ ねぎ オレンジ パセリ			ぎゅうにゅう にんじん こめ とうふ たまねぎ むぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ ねぎ さば キャベツ しおこんぶ きゅうり			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ とうふ にんじん むぎ ぶたにく えだまめ あぶら しらすぼし ほししいたけ さとう しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし			ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ) きなこ にんじん あぶら とりにく パセリ さとう しろういげんまめ キャベツ マカロニ ちようりょう きゅうり じゃがいも ぎゅうにゅう とうもろこし ドレッシング かいそう アーモンド		
648 21.8 803 26.9			607 23.1 732 26.7			617 24.4 734 28.3			658 24.4 833 30.0		
29(火) ハロウィンプリン コーン サラダ コッペパン かぼちゃの ポタージュ			30(水) ブロッコリーの しおゆで エビチリ むぎ ごはん ちゅうかコーン たまごスープ			31(木) ほうれんそうの りごまあえ いわしの かぼすレモンに むぎ ごはん だいすつ やさいの にもの			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。 魚の骨には気をつけて 食べてください。		
ぎゅうにゅう かぼちゃ パン (こむぎこ・こめこ) ベーコン たまねぎ ドレッシング ちようりょう にんじん プリン ぎゅうにゅう パセリ ハロウィン とうもろこし キャベツ			ぎゅうにゅう たまねぎ こめ たまご キャベツ でんぶん えびフリッター にんじん ごまあぶら チンゲンサイ とうもろこし あぶら にんにく ねぎ さとう ブロッコリー しょうが			ぎゅうにゅう にんじん こめ とりにく たまねぎ むぎ だいすつ さやいんげん じゃがいも ひらてん ほうれんそう こんにゃく のり キャベツ あぶら いわし さとう かぼすレモンに (中学校のみ) こま					
666 20.5 830 25.5			655 22.1 781 25.3			599 21.0 798 30.7					

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。

◎魚の骨には気をつけて食べてください。

