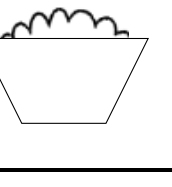
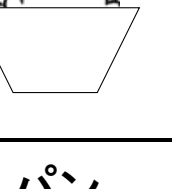
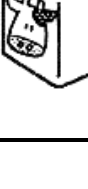
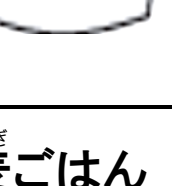
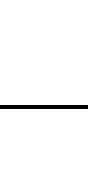
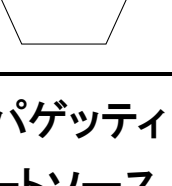
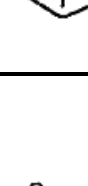
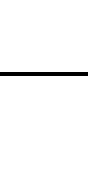
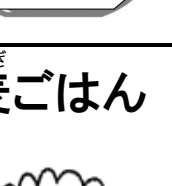
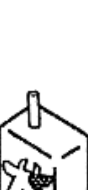
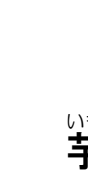
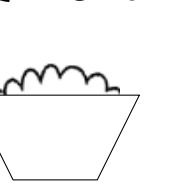
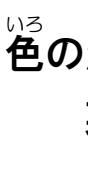
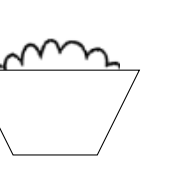
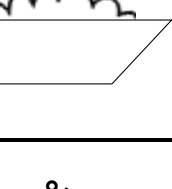
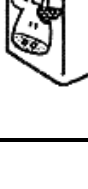
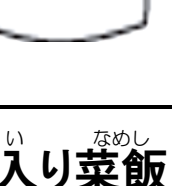
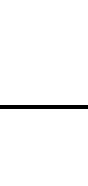
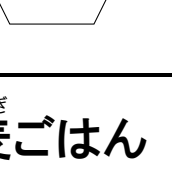
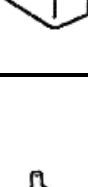
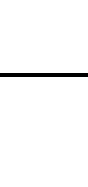
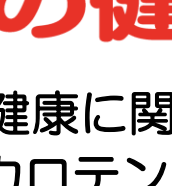


令和6年 10月 献立予定表

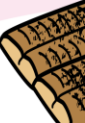
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	小学校 中学校	
1 火	 小さなこあげパン	小さなこあげパン		きなこ	油 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	632	800	 魚類
		米粉のシチュー		豚肉 ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	24.7	30.6	
		ウィンナー入り炒り卵		卵 ウィンナー	ほうれん草 玉ねぎ にんじん	661	774	
2 水	 麦ごはん	揚げ春巻き		キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 米 麦 春雨 小麦粉	24.8	29.1	 果物
		八宝菜		にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	ごま油 片栗粉	636	760	
		もやしの酢の物		わかめ	砂糖 ごま油 ごま	29.3	34.8	
3 木	 麦ごはん	鯖の塩焼き		鯖	米 麦	618	769	 豆類
		おかか和え		かつお節	砂糖	20.8	24.9	
		豆腐汁		鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ		661	771	
4 金	 パン	チキンピーズ		鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん パセリ トマト	652	811	 海藻類
		ツナとほうれん草のソテー		マグロ油漬フレーク	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	29.3	35.7	
		みかん			みかん			
7 月	 麦ごはん	いかメンチカツ		いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	618	769	 色の濃い野菜
		野菜のごま和え			小松菜 もやし にんじん	20.8	24.9	
		煮じゃあ 味付けのり		かまぼこ あずき のり	ごぼう れんこん 干しいたけ			
8 火	 麦ごはん	スパゲッティミートソース		豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース	661	771	 種実類
		コロコロサラダ		チキンハム	にんじん きゅうり	27.7	32.0	
		手作りプリン		牛乳				
9 水	 麦ごはん	平つくね		鶏肉	たまねぎ	650	782	 果物
		大根サラダ		マグロ水煮フレーク	大根 きゅうり にんじん	24.5	28.6	
		なめこ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ			
10 木	 チキンライス	チキンライス		鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	668	769	 きのこ類
		オムライスシート		卵		21.2	24.0	
		キャロットスープ		牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ			
11 金	 パン	白身魚のピザ焼き		たら チーズ	玉ねぎ ピーマン	719	889	 芋類
		ラビオリスープ			しめじ 玉ねぎ キャベツ グリンピース	29.2	35.6	
		マーシャルピンズ みかん			みかん			
15 火	 レーズンパン	レーズンパン			干しぶどう	637	763	 魚類
		トマトオムレツ		卵	トマト にんじん	26.0	30.0	
		キャベツサラダ ジュリエンスープ		鶏肉	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ セロリー			
16 水	 麦ごはん	手作りおからハンバーグ		豚肉 卵 おから スkimミルク	玉ねぎ	662	762	 色の濃い野菜
		きんぴらごぼう			ごぼう にんじん さやいんげん	23.4	25.5	
		春雨スープ		豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ			
17 木	 麦ごはん	鯖のゆず味噌煮		鯖 みそ	ゆず	675	781	 果物
		ごま和え			キャベツ にんじん ほうれん草	26.3	29.4	
		のっぺい汁		鶏肉 生揚げ	にんじん 大根 ねぎ			
18 金	 パン	肉団子のスープ		鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん	686	823	 海藻類
		チーズポテト		チキンハム 粉チーズ	とうもろこし にんじん グリンピース	24.8	29.9	
		りんご 黒豆きなこクリーム			りんご			
21 月	 麦ごはん	豚肉とほうれん草のグルグルグリーンカレー		豚肉 白いんげん豆 ココナッツミルク 豆乳	玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが	657	789	 魚類
		徳山漬け			徳山漬け(大根 なす きゅうり など)	23.3	27.2	
		さつま芋のサラダ			きゅうり にんじん			
22 火	 パン	白身魚の香草フライ		ホキ 卵	パセリ	688	805	 芋類
		野菜のドレッシング和え			きゅうり キャベツ	31.4	35.4	
		卵とトマトのスープ いちごジャム		卵	トマト 玉ねぎ 小松菜			
23 水	 麦入り菜飯	麦入り菜飯			広島菜	615	762	 種実類
		みそ鶏じゃが		鶏肉 生揚げ ちくわ みそ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	25.1	32.5	
		ひじきの和え物 ㊤小魚		ひじき 平天 ㊤カタクチイワシ	小松菜 にんじん とうもろこし			
24 木	 麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 青のり		608	786	 海藻類
		野菜の煮浸し		かつお節	白菜 小松菜	21.0	26.0	
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 にんじん ねぎ			
25 金	 パン	秋野菜のシチュー		鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ れんこん ブロッコリー	656	810	 きのこ類
		アーモンド入り海藻サラダ		海藻 マグロ水煮フレーク	キャベツ にんじん	24.7	29.5	
		りんごジャム						
29 火	 カレーうどん	カレーうどん		鶏肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	662	762	 色の濃い野菜
		こずこんソテー		マグロ油漬フレーク 昆布 大豆	にんじん ごぼう キャベツ	28.4	32.8	
		カステラ(㊤ぐりとぐら より)		卵 牛乳				
30 水	 麦ごはん	野菜天ぷら(㊤おぼけのてんぷら より)			れんこん	663	766	 果物
		ひじきの五目煮		ひじき ちくわ しらす干し	にんじん 小松菜	19.1	21.8	
		豚汁		豆腐 豚肉 みそ	大根 にんじん ねぎ			
31 木	 キャロットピラフ	キャロットピラフ		鶏肉	にんじん とうもろこし 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ズッキーニ	689	876	 魚類
		シェパーズパイ(㊤ハリーポッター より)		牛肉 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	23.0	27.8	
		野菜のドレッシング和え かぼちゃのスープ		牛乳	きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ 和風ドレッシング			

**目の健康に役立つ食べ物とは？**

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。

ビタミンAを多く含む


レバー うなぎ ぎんだし 卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む


にんじん ほうれん草 かぼちゃ しんじく

ルテインを多く含む


ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む


トウモロコシ パプリカ

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
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。→


学校給食献立表
<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki>

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。