

令和6年11月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品 しょうひん しきぐひん	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	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 (金)		チキンカレー コールスローサラダ		とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん	こめ・おぎ・あぶら じゃがいも にゅうせいひん	655 19.9	780 22.6
5 (火)		チンジャオロースー ちゅうか たまご 中華コーン卵スープ・あんこ豆腐		ぶたにく ベーコン・たまご	ピーマン・たけのこ・ねぎ とうもろこし・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	こめ・おぎ・あぶら でんぶん・さとう ごまあぶら・でんぶん あんこ豆腐	643 23.2	752 26.6
6 (水)		たらこスパゲッティ ごずこんサラダ		きなこと・ベーコン・いか たらこ ひじき・だいず・おおふくまめ ぎんときまめ・とりにく	エリンギ・たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく ごぼう・キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こめこ)あぶら オリーブあぶら・さとう・スパゲッティ ごま・あぶら・さとう	676 26.5	849 32.2
7 (木)		肉じゃが とりにく 鶏肉とれんこんの甘辛炒め		ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん さやいんげん れんこん・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・さとう じゃがいも・こんにやく あぶら・さとう・でんぶん	639 23.3	760 26.7
8 (金)		<いっしょの日> 筑前煮 いかメンチカツ・酢の物		とりにく・ちくわ いかメンチカツ わかめ	ごぼう・にんじん・さやいんげん れんこん・ほししいたけ・たけのこ キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ・さいとも こんにやく・さとう あぶら・ごま	662 22.6	815 25.9
地場産給食週間(11月11日～11月15日)								
11 (月)		はなっこりーのペペロンチーノ・いちごジャム やまぐち やさい 山口野菜とツナのサラダ		ぶたにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・エリンギ はなっこりー・にんにく キャベツ・にんじん ほうれんそう	パン(こめこ・こめこ)いちごジャム スパゲッティ・オリーブあぶら ドレッシング	620 22.8	758 27.5
12 (火)		大根と大豆の煮物 ポークコロッケ・のり		とりにく・だいず のり	だいこん・にんじん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・おぎ・さいとも こんにやく・あぶら・さとう ポークコロッケ・あぶら	634 20.2	730 22.3
13 (水)		クリームシチュー フルーツミックス・(中)ウインナー		とりにく・ぎゅうにゅう (中)ウインナー	にんじん・たまねぎ パセリ みかん・パイナップル もも・バナナ	パン(こめこ・こめこ) じゃがいも・あぶら みかんゼリー	684 24.7	885 33.0
14 (木)		<かぶっ！と食べよう山口の日>けんちょう あじの南蛮漬け やまぐち農産物の日		たこ・あぶらあげ とりにく・とうふ あじ	えだまめ・だいこん・にんじん ほししいたけ・ねぎ にんじん・たまねぎ	こめ・おぎ・さいとも・あぶら こんにやく・さとう でんぶん・あぶら・さとう	680 32.1	809 37.9
15 (金)		とりたまひじき丼の具 県産みそ汁・みかん		とりにく・たまご ひじき とうふ・みそ	しょうが・にんじん・ねぎ だいこん・にんじん・ねぎ みかん	こめ・おぎ あぶら・さとう さつまいも	608 20.2	717 22.8
18 (月)		ソースハンバーグ ポトフ		ハンバーグ ベーコン	たまねぎ・しめじ かぶ・ほくさい・たまねぎ にんじん・パセリ・にんにく	パン(こめこ・こめこ) さとう じゃがいも	653 26.8	759 30.2
19 (火)		さんまとれんこんの揚げがらめ 豚汁		さんま ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	れんこん・しょうが にんじん・ごぼう・だいこん しょうが・ねぎ	こめ・おぎ・でんぶん あぶら・さとう さつまいも・こんにやく	734 23.2	874 26.9
20 (水)		ツナのカレーソテー ミネストローネ		まぐろあぶらづけ だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん とうもろこし たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・にんにく	パン(こめこ・こめこ) アーモンド・あぶら・さとう マカロニ・じゃがいも オリーブあぶら	617 23.5	743 27.8
21 (木)		<北海道の料理> ねぎ塩豚丼 みそバターラーメン		ぶたにく とりにく・みそ	たまねぎ・ねぎ・にんにく ねぎ・とうもろこし・たまねぎ・にら にんじん・もやし・にんにく・しょうが	こめ・おぎ さとう・ごまあぶら ちゃんぽんめん・あぶら ごまあぶら・バター	595 24.3	703 27.9
22 (金)		いわしのかぼすレモン煮・しそひじき和え わしやく ひ <和食の日>えび団子汁		いわし・しそひじき えびだんご	かぼす・レモン・もやし キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな・ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう ごまあぶら・さとう 23.5 27.4	593 23.5	711 27.4
25 (月)		肉団子のスープ チーズポテト		ミートボール・とうふ ベーコン・チーズ	キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こめこ) じゃがいも 25.1 29.6	614 25.1	741 29.6
26 (火)		おでん スタミナ納豆・みかん		がんも・なまあげ ちくわ とりにく・なっとう みそ	だいこん・にんじん にんじん・ねぎ・しょうが にんにく・みかん	こめ・おぎ・こんにやく さいとも・さとう ごまあぶら・さとう 25.6 29.7	650 25.6	766 29.7
27 (水)		チリコンカン さつまいものクリームスープ		ぶたにく・だいず ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ たまねぎ・にんじん・しめじ	パン(こめこ・こめこ)・さとう オリーブあぶら・でんぶん さつまいも 28.7 33.8	723 28.7	869 33.8
28 (木)		マーボー豆腐・コーン焼売(小)1コ(中)2コ とりにく 鶏肉ともやしの塩炒め		とうふ・ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ にんにく・しょうが・コーン・しゅうまい もやし・にら・にんじん	こめ・おぎ ごまあぶら・でんぶん・さとう あぶら 27.2 32.7	646 27.2	791 32.7
29 (金)		さばの塩焼き・野菜ののりごま和え おじゃがもち汁		さば・のり とりにく	はくさい・ほうれんそう にんじん こまつな・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	こめ・おぎ・ごま・さとう おじゃがもち にゅうせいひん 24.6 28.7	619 24.6	742 28.7

「いただきます」と「ごちそうさまでした」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事のあいさつを
しよう



11月14日は「やまぐち郷土料理の

11月14日の「のんたご飯」は、徳山沖で水揚げした「たこ」を入れて作ります。お米は、県産の「恋の予感」です。味わって食べてくださいね。

～学校給食献立表 ペーパーレス化について～

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。

