



令和6年11月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

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	え い よ う か	
			(赤)	(緑)	(黄)		小	中
			おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだ ちょうし	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)	パン	しろみぎかな 白身魚フライ・キャベツのケチャップ和え やさい 野菜たっぷりスープ・豆乳パンナコッタ	ホキ とりにく	キャベツ たまねぎ・はくさい・にんじん こまつな	パン(こむぎこ・ごめこ) パンこ・こむぎこ・あぶら じゃがいも とうにゅうパンナコッタ	かいそう	645 24.1	832 31.3
5 (火)	麦ごはん	ヘルシー丼 ミートボールのケチャップ煮・大学芋	とうふ・いか・かまぼこ ミートボール(とりにく・ ぶたにく)	ごぼう・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら たまねぎ	こめ・おぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん さつまいも・あぶら・さとう	くだもの	713 25.2	861 29.6
6 (水)	麦ごはん	チキンカレー だいこん 大根サラダ・小魚アーモンド	とりにく しろいんげんまめ ツナ(まぐろみずに かたくちいわし)	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・だいこん・きゅうり	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド	きのこるい	672 23.8	805 27.5
7 (木)	麦ごはん	いわしのかば焼き・シャキシャキサラダ のっぺい汁 いい歯の日にちなんだ献立	いわし・しそひじき ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・れんこん・キャベツ にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん ごま さといも・こんにやく・でんぶん	にゅうせいひん	636 23.2	739 26.0
8 (金)	小パン	きのこスパゲッティ トマトミートオムレツ・フルーツミックス	ベーコン・いか たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ えのきたけ・こまつな たまねぎ・トマト みかん・パインアップル・もも	パン(こむぎこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ゼリー	まめるい	652 24.5	836 30.7
11 (月)	パン	チキンビーンズ はなっこりーのサラダ・みかん	とりにく・だいず	たまねぎ・れんこん・にんじん さやいんげん はなっこりー・キャベツ もやし・にんじん・みかん	パン(こむぎこ・ごめこ) じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう	ぎょかいるい	621 23.7	778 29.2
12 (火)	麦ごはん	ゆずきちポー・もやしのナムル さつま汁	ぶたにく とうふ・とりにく・みそ	ゆずきち もやし・こまつな だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう・あぶら でんぶん・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	くだもの	694 24.6	841 29.1
13 (水)	麦ごはん	なまあげ 生揚げの中華煮	なまあげ・とりにく ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほししいたけ・チンゲンサイ たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん	こめ・おぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら こむぎこ・さとう	いもるい	664 24.2	783 27.6
14 (木)	減量麦ごはん	カレーうどん こまつな たまご 小松菜の卵とじ・みかん	とりにく・かまぼこ たまご・ウインナー	たまねぎ・はくさい・にんじん ねぎ こまつな・たまねぎ・みかん	こめ・おぎ・うどん あぶら・さとう	まめるい	678 23.5	809 27.7
15 (金)	パン	さつまいものシチュー キャベツともやしのソテー・ぼんかんジャム	ぶたにく・だいず ぎゅうにゅう とりにく	エリンギ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん ぼんかんジャム	パン(こむぎこ・ごめこ) さつまいも・あぶら あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	642 25.8	807 32.2
18 (月)	パン	いわしのカレーマリネ たまご 卵とコーンのスープ・ジョア	いわし たまご・ジョア	たまねぎ・にんじん とうもろこし・たまねぎ・はくさい にんじん・こまつな	パン(こむぎこ・ごめこ)・あぶら でんぶん・さとう でんぶん	いもるい	658 28.8	825 34.8
19 (火)	減量菜飯	さわらの塩焼き・いとこ煮 おおひら 大平 やまぐち郷土料理の日	けずりぶし さわら・あずき とりにく・なまあげ こおりとうふ・ひらてん	きょうな・あおな にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん	こめ・おぎ・しらたまもち さとう さといも・こんにやく・さとう	やさい	679 30.1	836 36.5
20 (水)	麦ごはん	おでん風煮 こまつな 小松菜のごまツナ和え・黒糖ビーンズ	うずらたまご・がんもどき とりにく・ちくわ・こんぶ ツナ(まぐろみずに だいず)	だいこん・にんじん こまつな・にんじん・キャベツ	こめ・おぎ・さといも・さとう こんにやく さとう・ごま こくとう	にゅうせいひん	617 25.2	735 29.2
21 (木)	麦ごはん	そぼろ煮 き ぼ だいこん 切り干し大根のソース炒め・みかん	とりにく・なまあげ・ちくわ ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん・ねぎ キャベツ・もやし・みかん	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・でんぶん あぶら	種実類 (ごま・アーモンドなど)	667 22.2	798 26.2
22 (金)	キャロットパン	ポトフ ポテトサラダ・(中)チーズ トマト風味シチュー	ミートボール(とりにく・ ぶたにく) チキンハム・(中)チーズ	にんじん・かぶ・たまねぎ キャベツ・ブロッコリー・セロリ にんじん・きゅうり	パン(こむぎこ・ごめこ) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かいそうるい	602 22.8	819 31.1
25 (月)	パン	(世界の料理)ゲャージュ グリーンサラダ・パラチンタ いちごクレープ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ピーマン(きいろ)・トマト きゅうり・キャベツ・ブロッコリー	パン(こむぎこ・ごめこ) じゃがいも いちごクレープ	まめるい	660 25.2	813 30.8
26 (火)	麦ごはん	さばの塩焼き・しそひじき和え ぶたじる 豚汁 和食の日にちなんだ献立	さば・しそひじき ぶたにく・あぶらあげ とうふ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ	こめ・おぎ・ごま・さとう さつまいも・こんにやく	きのこるい	652 26.1	812 32.9
27 (水)	麦ごはん	芽芽玄米入りつくね・じゃこサラダ キムチチゲ	とりにく・ラード しらすび・わかめ ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり はくさい・だいこん・はくさいキムチ にんじん・たまねぎ・しろねぎ	こめ・おぎ・はつがげんまい パンこ・さとう こんにやく・ごまあぶら・さとう	くだもの	641 25.2	767 29.2
28 (木)	ごはん	あじカツ・けんちょう 山口県の郷土料理 あきやさい みそ しる 秋野菜の味噌汁	あじ・すけそうだら とうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	たまねぎ だいこん・にんじん たまねぎ・にんじん・しめじ なめこ・ごぼう・ねぎ	こめ・パンこ・こむぎこ・あぶら こんにやく・さとう さといも	種実類 (ごま・アーモンドなど)	652 23.2	752 26.3
29 (金)	パン	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ・チョコジャム	ぶたにく・ぎゅうにゅう だいず・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー とうもろこし	パン(こむぎこ・ごめこ) マカロニ・じゃがいも・あぶら さとう・オリーブあぶら チョコジャム	ぎょかいるい	672 24.8	838 30.8

郷土料理を知ろう！



※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

山口県の郷土料理を味わい、関心を深めてもらうために、山口県内の小・中学校では
11月に「やまぐち郷土料理の日」を実施しています。
住吉学校給食センターでは、11月19日が「やまぐち郷土料理の日」です。

「おおひら」 19日

れんこんやさといも、高野豆腐、鶏肉などの入った汁の多い煮物です。岩国地方でよく食べられています。



「いとこ煮」 19日

あまく煮た「小豆」と「白玉団子」が入った料理です。山口県の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。

「けんちょう」 28日

「だいこん」や「とうふ」を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けした料理です。



保護者様へ

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。
※右記QRコードよりHPIにアクセスできます。
<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、骨に気をつけて食べましょう。