



# 令和6年 11月学校給食献立表

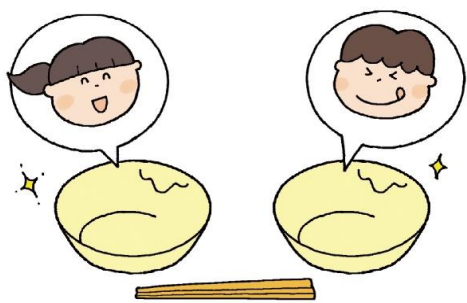


周南市立高尾学校給食センター

| 日<br>(曜)  | 献立名<br>                                                                                               | 主 な 材 料                                         |                                                                          |                                                              | 栄 養 価                                   |                                  | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
|           |                                                                                                       | (赤)<br>主に体を<br>つくる                              | (緑)<br>主に体の調子を<br>ととのえる                                                  | (黄)<br>主にエネルギーに<br>なる                                        | 小(3・4年生)<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g | 中<br>エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |                   |
| 1<br>(金)  | パン<br>チキンウインナー・キャベツとコーンのカレーソテー<br>ラビオリスープ・【中学】チーズ<br><small>パンにはさんで<br/>食べよう</small>                  | チキンウインナー<br>ラビオリ(とりにく・ぶたにく)・<br>ベーコン・【中学】チーズ    | キャベツ・とうもろこし<br>たまねぎ・にんじん・パセリ                                             | パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら<br>じゃがいも                                    | 609<br>25.1                             | 804<br>32.5                      | しゅじつるい            |
| 5<br>(火)  | パン<br>たらのレモンマリネ<br>ミネストローネ・レーズンクリーム                                                                   | たら<br>ベーコン                                      | あかバブリカ・ピーマン・たまねぎ・に<br>んじん・レモン<br>たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッ<br>コリー・トマト           | パン(こめこ・こむぎこ)・でんぶ<br>ん・あぶら・さとう<br>マカロニ・じゃがいも・あぶら・レー<br>ズンクリーム | 680<br>27.2                             | 852<br>33.9                      | きのこるい             |
| 6<br>(水)  | 麦ごはん<br>マーボー大根<br>チャプチェ・ベビーパイン                                                                        | とうふ・とりにく・ぶたにく・<br>だいず・みそ<br>チキンハム               | だいこん・にんじん・ねぎ・ほししいた<br>け・しょうが・にんにく<br>たまねぎ・にんじん・にら・ほししいた<br>け・にんにく・ベビーパイン | こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま<br>あぶら<br>はるさめ・ごまあぶら・さとう                   | 638<br>24.1                             | 770<br>29.0                      | ぎょかいるい            |
| 7<br>(木)  | 麦ごはん<br>ポークカレー<br>ヨーグルト和え・【中学】黒糖ビーンズ                                                                  | ぶたにく・いんげんまめ<br>ヨーグルト・【中学】だいず                    | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・<br>しょうが・にんにく<br>みかん・パインアップル・もも                        | こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら<br>ゼリー(りんご・ぶどう・もも・とう<br>にゅう)・【中学】くろざとう       | 684<br>21.5                             | 874<br>27.8                      | かいそう              |
| 8<br>(金)  | パン<br>秋野菜のクリーム煮<br><small>R5周南市野菜メニュー<br/>コンクール給食賞</small><br>畑と海のかみかみサラダ・りんご<br><small>いい歯の日</small> | ミートボール(とりにく・ぶた<br>にく)・ぎゅうにゅう<br>するめいか・こんぶ・みそ    | にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれん<br>そう<br>れんこん・にんじん・きゅうり・とうも<br>ろこ・りんご                 | パン(こめこ・こむぎこ)・さつまい<br>も・あぶら<br>アーモンド・ノンエッグマヨネーズ               | 704<br>29.5                             | 896<br>37.3                      | まめるい              |
| 11<br>(月) | 麦ごはん<br>豆腐の中華煮<br><small>地場産給食週間</small><br>ナムル・小野茶のムース(乳入り)                                          | とうふ・ぶたにく<br>チキンハム                               | にんじん・たまねぎ・ほくさい・たけの<br>こ・ほししいたけ・ねぎ・しょうが<br>キャベツ・もやし・にんじん                  | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・で<br>んぷん<br>ごま・ごまあぶら・さとう・おのちゃ<br>のムース        | 671<br>26.1                             | 796<br>31.0                      | くだもの              |
| 12<br>(火) | パン<br>ミートボールのケチャップ煮<br>ほうれんそうのソテー・県産ぼんかんジャム                                                           | ミートボール(とりにく・ぶ<br>たにく)<br>ベーコン                   | たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・<br>さやいんげん・トマト・にんにく<br>ほうれんそう・とうもろこし                  | パン(こめこ・こむぎこ)・マカロ<br>ニ・あぶら・さとう<br>あぶら・ぼんかんジャム                 | 651<br>25.1                             | 827<br>31.9                      | ぎょかいるい            |
| 13<br>(水) | 麦ごはん<br>岩国れんこんコロッケ・ゆず吉サラダ<br>さつまいもと生揚げのみそ汁                                                            | チキンハム<br>なまあげ・みそ                                | キャベツ・にんじん・ゆずきち<br>にんじん・だいこん・ねぎ                                           | こめ・むぎ・いわくにれんこんコロッ<br>ケ・あぶら・さとう<br>さつまいも                      | 700<br>21.8                             | 848<br>25.7                      | しゅじつるい            |
| 14<br>(木) | げいりめ<br>減量麦ごはん<br>五目うどん<br>チキンチキンれんこん・みかん                                                             | とりにく・かまぼこ<br>とりにく                               | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ね<br>ぎ<br>れんこん・みかん                                      | こめ・むぎ・うどん<br>でんぷん・あぶら・さとう                                    | 704<br>26.7                             | 855<br>32.5                      | いもるい              |
| 15<br>(金) | パン<br>ハンバーグのケチャップソースがけ・茹で野菜<br>コンソメスープ                                                                | ハンバーグ(とりにく・ぶた<br>にく)<br>ベーコン                    | キャベツ・にんじん<br>にんじん・ほくさい・とうもろこし・ごま<br>つな                                   | パン(こめこ・こむぎこ)・さとう<br>じゃがいも                                    | 682<br>24.1                             | 856<br>29.7                      | かいそう              |
| 18<br>(月) | 麦ごはん<br>鯖の塩焼き・筑前煮<br>しそひじき和え                                                                          | さば・とりにく・ちくわ<br>しそひじき                            | ごぼう・にんじん・れんこん・ほししい<br>たけ・たけのこ・さやいんげん<br>ほうれんそう・にんじん・キャベツ・も<br>やし         | こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さ<br>とう・あぶら<br>ごま・さとう                       | 648<br>30.1                             | 786<br>36.3                      | くだもの              |
| 19<br>(火) | パン<br>えびのチャウダー<br>野菜のアーモンドソテー・りんごジャム                                                                  | えび・ベーコン・ぎゅうにゅ<br>う<br>まぐろあぶらづけ                  | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー<br>たまねぎ・にんじん・ほうれんそう                                     | パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい<br>も・あぶら<br>アーモンド・あぶら・りんごジャム               | 659<br>29.7                             | 835<br>37.3                      | まめるい              |
| 20<br>(水) | 麦ごはん<br>けんちょう・発芽玄米入り平つくね<br>野菜のごま酢和え<br><small>やまぐち郷土料理の日</small>                                     | とうふ・あぶらあげ・はつがげんまいり<br>ひらつくね(とりにく・ぶたにく)<br>チキンハム | だいこん・にんじん・ねぎ<br>ほうれんそう・にんじん・もやし                                          | こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・あ<br>ぶら・さとう<br>さとう・ごま                       | 678<br>26.6                             | 820<br>31.6                      | ぎょかいるい            |
| 21<br>(木) | 麦ごはん<br>れんこんシャキシャキいいキムチ<br>卵入りトック・オレンジ                                                                | ぶたにく<br>たまご・とりにく・わかめ                            | ほくさいキムチ・れんこん・ねぎ<br>たまねぎ・にんじん・ねぎ・オレンジ                                     | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう<br>トック(こめこ)・ごまあぶら                            | 604<br>24.4                             | 729<br>29.0                      | いもるい              |
| 22<br>(金) | ポテトパン<br>きのこスパゲッティ<br>海藻と鶏肉のサラダ                                                                       | チーズ・ベーコン<br>かいそう・とりにく                           | たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきた<br>け・エリンギ・ほうれんそう<br>キャベツ・とうもろこし                       | パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ<br>ティ・あぶら・オリーブあぶら<br>さとう・あぶら               | 611<br>25.2                             | 781<br>31.9                      | くだもの              |
| 25<br>(月) | 麦ごはん<br>いわしの梅煮・野菜ののり和え<br>豚汁<br><small>和食の日</small>                                                   | いわしのうめ・のり<br>ぶたにく・とうふ・あぶらあ<br>げ・みそ              | ほうれんそう・もやし・にんじん<br>ほくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ                                      | こめ・むぎ・さとう<br>じゃがいも・こんにゃく                                     | 638<br>28.3                             | 778<br>34.0                      | しゅじつるい            |
| 26<br>(火) | パン<br>白身魚フライ・コールスローサラダ<br>アルファベットスープ                                                                  | しろみざかなフライ<br>ベーコン                               | キャベツ・にんじん・とうもろこし<br>たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ<br>セリ                             | パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ノ<br>ンエッグマヨネーズ・さとう<br>マカロニ・じゃがいも            | 656<br>24.6                             | 836<br>30.5                      | まめるい              |
| 27<br>(水) | 麦ごはん<br>親子丼<br>野菜の塩昆布和え・小魚アーモンド                                                                       | とりにく・たまご・ちくわ<br>しおこんぶ・かたくちいわし                   | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね<br>ぎ<br>キャベツ・にんじん・ほうれんそう                              | こめ・むぎ・さとう<br>アーモンド                                           | 628<br>28.5                             | 755<br>34.1                      | くだもの              |
| 28<br>(木) | 麦ごはん<br>豚じゃが<br>高菜と鶏肉のそぼろ・みかん                                                                         | ぶたにく・なまあげ<br>とりにく・しらすほし                         | たまねぎ・にんじん・さやいんげん<br>たかなづけ・にんじん・みかん                                       | こめ・むぎ・こんにゃく・じゃがいも・<br>あぶら・さとう<br>ごま・ごまあぶら                    | 664<br>25.9                             | 806<br>31.2                      | ぎょかいるい            |
| 29<br>(金) | パン<br>チキンビーンズ<br>カラフルソテー・マーシャルピンズ                                                                     | とりにく・だいず<br>チキンハム                               | たまねぎ・にんじん・パセリ<br>にんじん・キャベツ・とうもろこし・さ<br>やいんげん                             | パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい<br>も・さとう・あぶら<br>あぶら・マーシャルピンズ               | 692<br>29.9                             | 899<br>37.4                      | かいそう              |

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

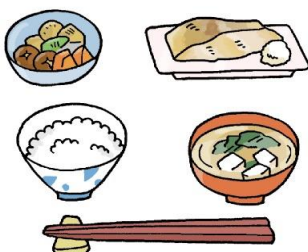
## 感謝を込めて残さず食べよう！



わたしたちの食事は、  
多くの人がかかわって  
支えられ、命をいた  
だくことで成り立っ  
ています。残すのは  
命を粗末にすること  
です。残さずに食べ  
ましょう。

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地  
域に根差した多様な食材が用いられてい  
ます。そして一汁三菜を基本とした栄養  
バランスのよい食事で自然の美しさや季  
節を表現し、年中行事とも深くかかわっ  
ています。こ  
の日は、和食  
や日本人の伝  
統的な食文化  
について考え  
てみましょう。



※ 献立は都合により、変更することがあります。

- ◎ 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、骨に注意して食べましょう。

※ 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>