



令和6年11月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	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	小	中	
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1 金	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き しめじとキャベツの炒め物	さば・ベーコン	しめじ・キャベツ・にんじん・とうもろこし	こめ・むぎ・あぶら	616 747	くだもの
		さといものみそ汁	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	さといも	25.3 30.5	
5 火	パン	ミートボールの甘酢煮	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・でんぶ ん・じゃがいも・さとう・あぶら	621 752	種実 (ごま、アー モンドなど)
		こまつな 小松菜としらす干しのソテー	しらすばし・ベーコン	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	24.7 29.7	
6 水	むぎ 麦ごはん	チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・ しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	645 790	さかな
		かいそう 海藻サラダ	かいそう	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・さとう・ごまあぶら	20.4 24.3	
7 木	しょう 小パン	きのこスパゲッティ	ベーコン	しめじ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・スパ ゲッティ・オリーブあぶら	620 779	こざかな
		ハムサラダ チョコクリーム	チキンハム	キャベツ・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ・チョコク リーム	21.9 27.3	
8 金	むぎ 麦ごはん	ししゃもフライ(2コ) かみかみアーモンドサラダ	ししゃも・チキンハム	れんこん・キャベツ・にんじん・レモン	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶ ん・あぶら・アーモンド・さとう	646 760	やさい
		みそ汁 《いい歯の日献立》	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	じゃがいも	21.4 24.5	
11 月	むぎ 麦ごはん	親子丼 《地場産給食週間》	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	648 790	いも
		ひじきの五目煮 みかん	ひじき・だいず・しらすばし	れんこん・にんじん・さやいんげん・みかん	さとう・ごまあぶら	26.6 32.1	
12 火	パン	だいず やさい 大豆と野菜のカレー煮	だいず・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも・あぶら	621 753	かいそう
		れんこんサラダ	チキンハム	れんこん・きゅうり・にんじん	ごま・さとう・あぶら	23.4 28.0	
13 水	むぎ 麦ごはん	けんさん 県産あじギョーザ(2個) やさい 野菜のゆずきち和え	あじ・すけとうだら・だいず・みそ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが・ほうれん そう・もやし・にんじん・ゆずきち	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・でんぶ ん・さとう・ごまあぶら・あぶら	587 694	くだもの
		けんちん汁	とうふ・とりにく	だいこん・にんじん・ねぎ	さといも	20.2 23.4	
14 木	パン	はなっこりーとさつまいものシチュー	とりにく・ぎょうにゅう	はなっこりー・はくさい・たまねぎ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さつ まいも・あぶら	615 738	まめ
		ひじきサラダ 山口県産小魚	ひじき・チキンハム・かたくちい わし	キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう・あぶら	24.5 28.9	
15 金	むぎ 麦ごはん	やまけんさんたまごや 山口県産玉子焼き ほうれん草とキャベツのごま和え	たまご	ほうれんそう・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・でんぶん・ごま・さ とう	637 759	きのこ
		なまあ 生揚げのみそ汁	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	じゃがいも	23.2 26.7	
18 月	むぎ 麦ごはん	いわしの梅煮 やさい 野菜のごま酢和え	いわし	うめ・キャベツ・もやし・にんじん	こめ・むぎ・でんぶん・ごま・さ とう	696 854	かいそう
		親子煮	たまご・とりにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	28.7 34.9	
19 火	パン	チキンビーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも・さとう・あぶら	656 789	種実 (ごま、アー モンドなど)
		キャベツのじゃこ炒め キウイフルーツ	しらすばし・ベーコン	キャベツ・とうもろこし・キウイフルーツ	あぶら	26.6 32.1	
20 水	むぎ 麦ごはん	だいこん 大根のみそ煮	ぶたにく・ちくわ・なまあげ・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・こんにやく・さとう	627 765	くだもの
		ごもくまめ 五目豆 ひじきふりかけ	だいず・ひらてん・こんぶ・ひじき・ かつおぶし	にんじん・あかしそ	こんにやく・さとう・ごま	26.6 32.4	
21 木	パン	ハンバーグの照り焼きソースかけ ごまマヨサラダ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・にん じん・きゅうり	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶん・あぶら・さ とう・ごまあぶら・ノンエッグマヨネーズ・ごま	670 822	まめ
		やさい 野菜スープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ	じゃがいも	27.0 32.8	
22 金	むぎ 麦ごはん	いわしのかば焼き風 切干し大根としらす干しの煮物	いわし・しらすばし・ひらてん・あ ぶらあげ	しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・さやいん げん	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さ とう	642 782	いも
		すまし汁 《和食の日献立》	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ		25.0 29.9	
25 月	むぎ 麦ごはん	けんちょう 《やまぐち郷土料理の日》	とうふ・とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・ さとう・あぶら	638 777	さかな
		れんこんのきんぴら りんご	ひらてん	れんこん・にんじん・さやいんげん・りんご	ごま・さとう・ごまあぶら	23.5 28.2	
26 火	パン	チキンスティックウインナー やさい 野菜のケチャップ炒め	チキンウインナー・ベーコン	キャベツ・ピーマン・にんじん・もやし	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぶ ん・さとう・あぶら	701 830	かいそう
		チャウダー 《アメリカの料理》 《ホットドックにしよう!》	とりにく・いか・ぎょうにゅう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ	じゃがいも	31.3 36.4	
27 水	むぎ 麦ごはん	そぼろ煮	ぶたにく・ちくわ・なまあげ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ でんぶん・あぶら	708 853	きのこ
		ほうれん草のツナソテー ヨーグルト	まぐろあぶらづけ・ヨーグルト	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	あぶら	27.1 32.4	
28 木	パン	やさい 野菜とウインナーの卵とじ	チキンウインナー・たまご	キャベツ・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら	602 727	さかな
		だいず こまつな 大豆と小松菜入りカレースープ	だいず・ぶたにく	こまつな・にんじん・たまねぎ	じゃがいも	28.6 34.7	
29 金	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・しろねぎ・に んにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう・でんぶん・ご まあぶら	641 773	いも
		じゃこサラダ ぶどうゼリー	しらすばし	キャベツ・きゅうり	さとう・あぶら・ぶどうゼリー	25.0 30.3	

山口県の郷土料理が登場します

地域を理解し、自然の恵みに感謝する心の育成と食文化の継承につながるよう、山口県の郷土料理を知らせる取組を進めています。山口県の郷土料理を味わい、関心を深める、「やまぐち郷土料理の日」を11月に実施します。
【25日 けんちょう】…だいこんと豆腐を主体とした煮物です。薄く切っただいこんやにんじんなどを油で炒め、豆腐をくずして入れ、しょうゆ、みりんなどで調味する料理です。



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付を継続します。)
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。



周南市 学校給食献立表

<https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html>

感謝して食べよう



※献立は都合により、変更となることがあります。



「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめて言いましょう。
【ごちそうさまでした】…「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただきありがとうございます。」という意味が含まれています。食事の後には、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつができるようにしましょう。

地場産給食週間: 11月11日(月)～15日(金)

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。献立表に、太い字で示している食材が、周南市や山口県産のものです。地域の恵みに感謝して、いただきます。

- ◎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、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

