

2024年

11月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の
給食目標



食事のあいさつをきちんとしよう

心をこめて「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをしましょう。



県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

1月分の献立表からペーパーレス化を行います。ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。 <https://www.city.shunan.lg.jp/soshiki/59/119272.html> ⇒

読書週間
10/27~11/9

給食で本に登場する料理を
食べてみましょう。

11/5「おばけのアッチとドラキュラスープ」より
ドラキュラスープ

11/6「初恋料理教室」より
まいたけごはん・大根と鶏肉の炊いたん
ほうれん草のごまマヨ和え



おしらせ

◎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。
◎魚の骨には気をつけて
食べてください。

今月はいろいろな
さつまいも料理がてるよ！

1(金)



ぎゅうにゅう いか たらこ ウィンナー (中学校のみ)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	パン (こむぎこ・こめこ) くろざとう スパゲッティ あぶら アーモンド さとう
---	---	--

616 24.3 809 32.3

4(月) 振替休日

こんだて
☆牛乳は毎日つきます
(☆毎月19日は「食育の日」です)
おもなざいりょう
(たべもののはたらき)

赤 おもに体を つくるもと になる食品	緑 おもに体の 調子を整え るもとに なる食品	黄 おもに エネルギー のもとに なる食品
------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

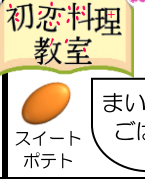
5(火)



ぎゅうにゅう ベーコン トマト キャベツ とうもろこし	たまねぎ かぶ にんじん セロリー あかピーマン パセリ	パン (こむぎこ・こめこ) マカロニ じゃがいも さとう ラザーニャ ドレッシング
---	---	---

588 20.4 734 24.9

6(水)



ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	まいたけ にんじん だいこん さやいんげん しょうが ほうれん草	こめ あぶらあげ こんにやく あぶら さとう なまふ マヨネーズ ごま スイートポテト
------------------------	---	---

700 24.7 823 28.7

7(木)



ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー
----------------	-------------------------------------	---------------------------------

669 17.4 794 19.8

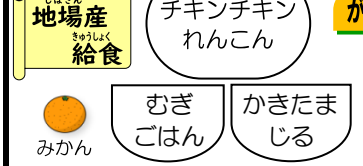
8(金)



ぎゅうにゅう とりにく ちやうりょう ぎゅうにゅう	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン しょうが	パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら カシューナッツ でんぶん おさつスティック
------------------------------------	--	---

644 24.5 806 30.3

11(月) 地場産給食



ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく	はくさい にんじん ねぎ れんこん みかん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう
------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

659 25.1 777 29.0

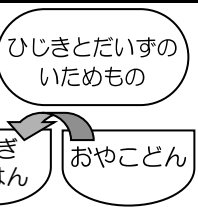
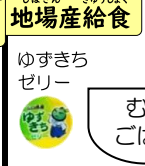
12(火) ケチャップソース



ぎゅうにゅう とりにく ちやうりょう ぎゅうにゅう とうにゅう れんこん	たまねぎ パセリ キャベツ あぶら さとう	パン (こむぎこ・こめこ) さつまいも あぶら さとう
---	-----------------------------------	---

663 27.9 823 32.8

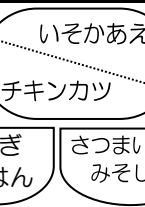
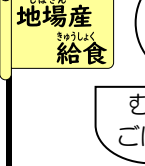
13(水) 地場産給食



ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき だいず	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー
-------------------------------------	---------------------------	---------------------------------

652 23.1 767 26.6

14(木) 地場産給食



ぎゅうにゅう とうふ わかめ むぎみそ チキンカツ のり	にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれん草	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう
---	------------------------------------	---------------------------------

637 24.9 761 29.3

15(金) 地場産給食



ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ こまつな	パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも さとう あぶら ジャム
---------------------------------	--	--

642 26.0 804 31.9

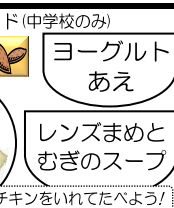
18(月) やまぐち郷土料理の日



ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう しらたまもち
--	-----------------------------	---

694 25.6 833 29.6

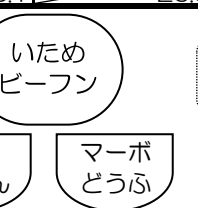
19(火) アーモンド(中学校のみ)



ぎゅうにゅう チキン たまねぎ にんにく みかん パインアップル もも(おうとう)	にんじん たまねぎ にんにく みかん パインアップル もも(おうとう)	パン (こむぎこ・こめこ) おむぎ こむぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド (中学校のみ)
---	--	---

528 22.4 690 28.0

20(水)



ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ひらてん キャベツ	ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン あぶら
---	--	---

633 24.6 755 28.3

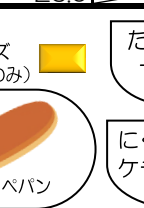
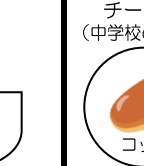
21(木)



ぎゅうにゅう がんもどき うすらたまご ちくわ こんぶ なっとう	にんじん だいこん しろねぎ しょうが にんにく ぶたにく	こめ むぎ こんにやく さといも さとう ごま ごまあぶら
---	--	---

650 26.5 778 30.8

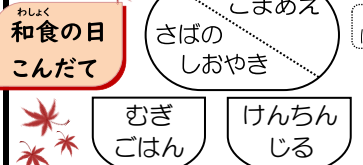
22(金)



ぎゅうにゅう ミートボール まぐろみず チーズ (中学校のみ)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ だいこん とうもろこし	パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら さとう ドレッシング ごま
---	---	---

581 22.1 783 30.4

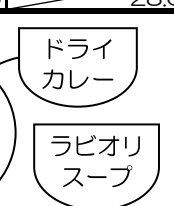
25(月) 和食の日



ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	こめ むぎ さといも こんにやく ごま さとう
------------------------------	---	--

624 23.1 751 27.1

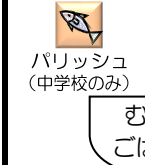
26(火)



ぎゅうにゅう だいたす とりにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく りんご	パン (こむぎこ・こめこ) ラビオリ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
------------------------	------------------------------------	---

587 23.9 741 29.5

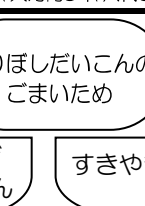
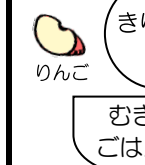
27(水)



ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか パリッシュ (中学校のみ)	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ごま	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら
--	--	--

678 23.4 829 29.7

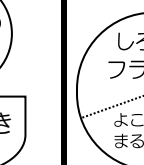
28(木)



ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ まぐろみず	はくさい たまねぎ もやし しろねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな	こめ むぎ おわらふ こんにやく さとう あぶら ごま
----------------------------------	---	---

627 24.8 745 28.7

29(金)



ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな フライ	たまねぎ だいこん にんじん セロリー パセリ キャベツ	パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら マヨネーズ
---------------------------------	---	---

657 27.7 828 32.2