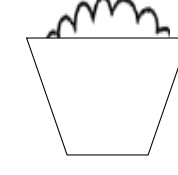
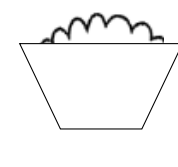
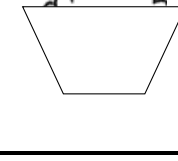
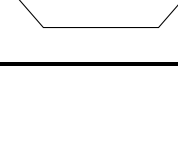
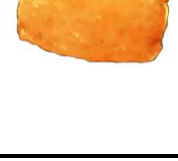
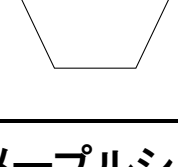
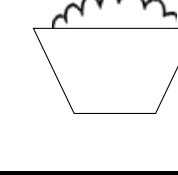
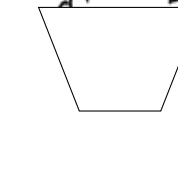
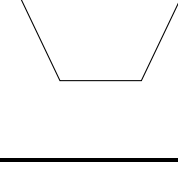
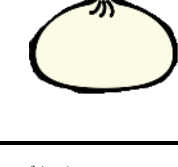
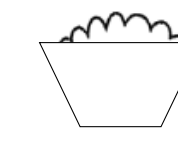
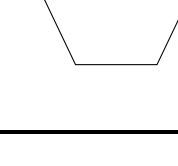


令和6年 11月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 材 料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	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			
1 金		ブラウンシチュー	豚肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉)	小学校 中学校	魚類	
		豆のサラダ	大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	小松菜 キャベツ	砂糖 油			683 821
		チョコスプレッド			チョコスプレッド			26.2 31.5
5 火		アップルパン		りんご	パン(小麦粉・米粉)	682 837	きのこ類	
		マカロニのカレー煮	鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	26.9 32.3		
		ひじきとツナのソテー	ひじき マグロ水煮フレーク	キャベツ にんじん	油 ごま			
6 水		とり天	鶏肉 卵	しょうが	小麦粉 片栗粉 油 米 麦	696 811	果物	
		てんしょ(切り干し大根)の煮物	平天	切り干し大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん	砂糖 ごま油 ごま			29.3 32.1
		だんご汁	油揚げ 豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜	やせうま風平麺			
7 木		中華丼の具	豚肉 かまぼこ	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ さやいんげん	砂糖 片栗粉 米 麦	692 838	色の濃い野菜	
		春雨サラダ	チキンハム しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん 小松菜	春雨 砂糖 ごま油	22.0 25.8		
		大学芋			さつまいも 油 水あめ 砂糖			
8 金		焼きそば風スパゲッティ	豚肉 いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	サラダ油 スパゲッティ	656 791	海藻類	
		ごま和え	平天	にんじん 小松菜 キャベツ	ごま 砂糖	34.8 41.8		
		かえりとアーモンドの炒り煮	かたくちいわし		オリーブ油 アーモンド 砂糖			
11 月		鹿野高原豚のみそ焼き	豚肉 みそ		米 麦	629 760	いも類	
		酢の物	しらす干し	大根 にんじん	砂糖	27.5 32.9		
		すまし汁	豆腐 油揚げ わかめ	エリンギ にんじん ねぎ				
12 火		卵のミートソース蒸し	卵 豚肉	玉ねぎ	米粉 パン(小麦粉・米粉)	674 795	種実類	
		大根サラダ		大根 にんじん	ノンエッグマヨネーズ	29.8 34.2		
		ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草				
13 水		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 米 麦	642 775	魚類	
		はなっこりーサラダ	チキンハム	はなっこりー キャベツ ほうれん草	ごまドレッシング	23.2 27.3		
14 木		ジャンボいなり	油揚げ		砂糖 米	642 762	海藻類	
		かしわん	さつまあげ	干しいたけ にんじん ほうれん草	うどん麺	25.3 28.5		
		地場産野菜のみそ炒め	豚肉 みそ	ねぎ れんこん にんじん	油			
15 金		大豆とミートボールのケチャップ煮	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) パン粉	711 849	果物	
		小松菜のサラダ	鶏ささみフレーク	小松菜 キャベツ	野菜いっぱいドレッシング	28.7 34.4		
		小野茶ムース			小野茶ムース			
18 月		チキンチキンれんこん	鶏肉	れんこん	油 砂糖 米 麦	682 826	いも類	
		鯛団子汁	鯛 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ しょうが	片栗粉	28.9 34.4		
		ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	赤しそ	ごま			
19 火		メープルシロップパン			メープルシロップ バター パン(小麦粉・米粉)	670 801	きのこ類	
		サーモンフライ	鮭		油 パン粉 小麦粉			26.4 29.9
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング			
20 水		生揚げの中華煮	鶏肉 えび いか 生揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	油 片栗粉 米 麦	661 796	色の濃い野菜	
		切り干し大根のキムチソテー	豚肉	切り干し大根 白菜 キャベツ もやし ねぎ	油	30.6 36.8		
		黒糖りんかけ大豆	大豆		黒砂糖 片栗粉			
21 木		もぶりごはん	大豆 さつまあげ	干しいたけ さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油 米 麦	659 797	種実類	
		大平	鶏肉 かまぼこ	にんじん れんこん 干しいたけ ねぎ	こんにゃく 里芋 砂糖	26.6 31.5		
		大根のみそ汁	生揚げ みそ	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ				
22 金		チリコンカンの具	鶏肉 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	680 836	魚類	
		オニオンスープ	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも パン粉	25.0 30.2		
		フルーツミックス		もも パイナップル パナナ	ナタデココ カットゼリー(ぶどう)			
25 月		減量わかめごはん	わかめ		米 麦	664 845	色の濃い野菜	
		けんちょう	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 ごま油	27.1 33.3		
		はすの三杯		れんこん きゅうり にんじん 大根	砂糖			
26 火		肉まん	あずき		もち粉 砂糖	691 818	きのこ類	
		和風ラーメン	豚肉	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	小麦粉 油			30.0 36.6
		ごぼうサラダ ㊥チーズ	豚肉 焼き豚 かまぼこ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごま油 中華麺			
27 水		五目おこわ	㊥チーズ	ごぼう にんじん 小松菜	ごま ごまドレッシング	645 767	果物	
		鯖の竜田揚げ	鶏肉	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん	砂糖 ごま ごま油 米 もち米			
		昆布和え	鯖		油 片栗粉 砂糖			
けんちん汁	塩昆布	キャベツ きゅうり	こんにゃく 里芋	20.2 33.6				
28 木		じゃがいものそぼろ煮	豆腐 油揚げ	大根 にんじん ねぎ	こんにゃく 里芋	675 805	海藻類	
		アーモンド和え	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 砂糖 油			24.4 27.9
		ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし ほうれん草	アーモンド 砂糖				
29 金		ドーナツ	ヨーグルト			602 791	種実類	
		ポトフ	卵 スキムミルク	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	ホットケーキミックス 油 砂糖 バター 小麦粉			
		きのこソテー りんご	豚肉	さやいんげん 玉ねぎ しいたけ エリンギ しめじ りんご	じゃがいも			22.5 28.0
			マグロ油漬		オリーブ油			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

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。

学校給食献立表
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、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。
ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

