

入学準備
おめでとう

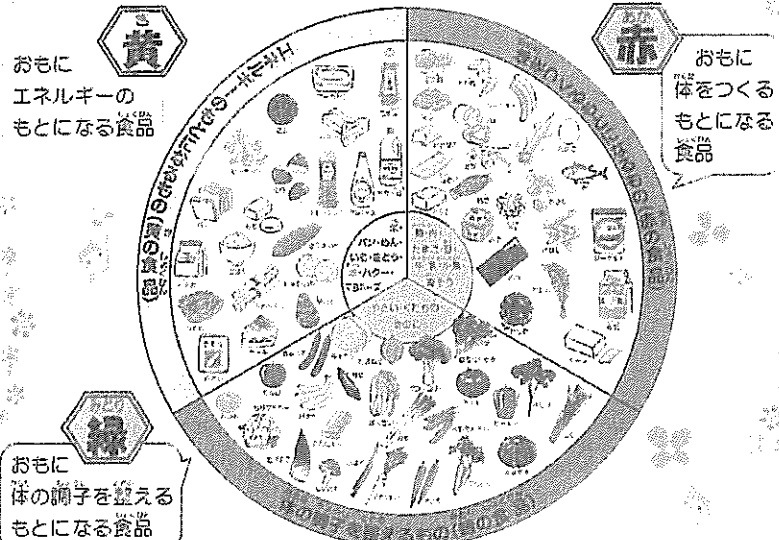
2024年

4月こんだて

岡南市立熊毛学校給食センター

8(月) きゅうりとちゅうの ちゅうかつ むぎ ごはん じゃがいも チゲふうみそしる	9(火) クチャッソース チキン ウィンナー きよみ オレンジ スープ ラビオリ	10(水) ココア/ハバロア (中学校のみ) むぎ ごはん キャベツの じゃこいため ハッシュド ビーフ	11(木) ほうれんそうの のりこまあえ たまご やき ゆかり むぎごはん にく じゃが	12(金) チーズ リラタ むぎ ごはん じゃがいも やきそば
15(月) ゼリーいり フルーツミックス むぎ ごはん チキン カレー	16(火) オレンジ ゼリー しるみさかなの パーベキュー ソース アルファベット スープ	17(水) ひじきとだいずの いためもの むぎ ごはん おやこどん	18(木) ブロッコリーの しおゆで カツ わかめ むぎごはん すまし じる	19(金) コーン サラダ むぎ ごはん クリーム シチュー
22(月) はるさめの えび シューマイ むぎ ごはん マーボ どうら	23(火) ヨーグルト コールスロー サラダ スバグティ アッラ ポロネーゼ	24(水) ハニー ビーナッツ (中学校のみ) むぎ ごはん ちゅうかコーン たまごスープ	25(木) しおこんぶ あえ むぎ ごはん みそしる	26(金) カラフルかいそう サラダ むぎ ごはん マカロニの カレーに
29(月) 昭和の日 こんだて ☆年賀は毎日つきまします (☆毎月19日は「真昼の日」です) おもなざいりょう (たへもののはたらき) 赤 おもに体を つくるもと になる食品	30(火) はちみつモンゼリー しるみさかな フライ やさい スープ 緑 おもに体の 調子を整える もとになる食品	31(水) キャベツの マヨネーズ あえ やさい スープ 黄 おもに エネルギーの もとになる食品	4月1(木) はちみつモンゼリー しるみさかな フライ やさい スープ 赤 おもに体を つくるもと になる食品	4月2(金) はちみつモンゼリー しるみさかな フライ やさい スープ 緑 おもに体の 調子を整える もとになる食品

おもな食品による食品のグループ分け



今日の給食目標 給食の準備をきちんとしよう

- ◎ 給食は「マイはし持参」です。毎日きれいに洗ったものをお手帳に持たせてください。
- ◎ 学校給食は、学校における食育の推進において大きな役割を担っています。地産産物の活用、食文化、国際理解のための献立等に取り組んでいます。
- ◎ 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。
- ◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を考えています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

2024年

5月こんだて

岡南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標 食事マナーを意識して食べよう				1(水) こどもの日 献立 ゆかり あえ かつおの おげに たけのこ ごはん すまし じる 633 299 767 350				2(木) れんこんの きんぴら さんまの かんろに むぎ ごはん じゃがいもの そぼろに 636 234 856 847				こんだて ★ 5月は毎日つきます (★ 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 つくのもと 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 小中学校 中・高							
食器は正しく 持って食べる。 食べている途中で 立ち歩かない。 食事にふさわしい 話を遊び、大声は 出さない。				せわりパン たっぶり やさいスープ 614 256 770 312				チキンチキン ごぼう むぎ ごはん みそじる 655 240 773 276				ハニピーナッツ (中学校のみ) パンサンスウ むぎ ごはん とうふの ちゅうかに 634 250 833 318				オレンジ いかと ほうれんそうの ソテー クリーム シチュー 638 281 802 344			
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。 ◎ 魚の骨には気を付けて食べ てください。				7(火) キウイフルーツ ドライ カレー せわりパン たっぶり やさいスープ 614 256 770 312				8(水) レモンゼリー チキンチキン ごぼう むぎ ごはん みそじる 655 240 773 276				9(木) ハニピーナッツ (中学校のみ) パンサンスウ むぎ ごはん とうふの ちゅうかに 634 250 833 318				10(金) オレンジ いかと ほうれんそうの ソテー クリーム シチュー 638 281 802 344			
13(月) しおこんぶ さばの しおやき むぎ ごはん とうふの キムチじる 675 279 811 327				14(火) いちご カラフル かいそう サラダ ツナ スパゲッティ 615 223 791 300				15(水) ヨーグルト アーモンド サラダ ハッシュド ポーク 696 223 819 252				16(木) れんこん いり コロッケ ごまあえ 639 205 781 241				17(金) さかなの マヨネーズやき アルファベット スープ 653 272 810 317			
20(月) フルーツ ミックス チキン カレー むぎ ごはん 689 190 819 218				21(火) いちごジャム コーン キャベツ ミートボールの ケチャップに 640 234 803 288				22(水) アーモンド こまめ たまごやき 646 253 817 305				23(木) もやし じゃがいも かきあげ 605 182 754 207				24(金) アメリカの料理 ゆで キャベツ コーン チャウダー 696 278 843 324			
27(月) チヂミ きりぼし だいのの ナムル むぎ ごはん かんこくふう にくじゃが 689 190 819 218				28(火) りんごジャム イタリアン ドレッシング サラダ ニョッキの スープ 699 233 850 278				29(水) りんご いわしの おかかいため しょうがに むぎ ごはん わかめ じる 628 218 739 264				30(木) キャベツ くらの ばいにくあえ たつたあげ むぎ ごはん こうやどとうふの かきたまじる 645 262 765 339				31(金) ジャーマン ポテト にくだんこの スープ 618 222 791 276			

学校給食費(5月)の納付期限は5月31日(金)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

2024年

6月こんだて

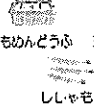
岡南市立熊毛学校給食センター

こんだて
今月の給食目標

歯と骨をじょうぶにする食事をしよう

成長期の今は、骨がどんどん大きくなっていきます。カルシウムが多い食品や、かみごたえのある食品を、積極的に取り入れるようにしましょう。また、食事だけでなく、適度な運動や十分な睡眠も、丈夫な骨づくりには大切です。この機会にしっかり見直してみましょう。

カルシウムが多い食品



こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます
(☆ 毎月19日は「食育の日」です)

おもなさいりょう
(たべもののはたらき)おもに体を
つくるもと
になる食品おもに体の
調子を整え
るもとに
なる食品おもに
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 小学生 中学生

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。

3(月) とうにゅう プリン	ふたにくの しょうがやき	4(火) チーズ カラフル かいそうサラダ	5(水) たまご やき	6(木) きりぼしだいこんの ソースいため	7(金) ぎょかいの アヒージョふう
むぎ ごはん	もすく スープ	きんぴら スパゲッティ	ゆかり むぎごはん	むぎ ごはん	はるさめ スープ
きゅうりゅう もすく とうふ ふたにく	キャベツ こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ しょうが	にめ むぎ ごま さとう あぶら プリン	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	たまねぎ おやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ふなしめじ しいたけ ブロッコリー オレンジ
628 214	621 25.1 757 29.5	638 25.0 752 28.2	676 22.6 875 27.6	601 28.8 758 35.1	
10(月) はちみつモン ゼリー	ごまあえ たこやき	11(火) ゴールド キウイフルーツ	12(水) はりはり つけ さのし おやき	13(木) ゼリーいり フルーツミックス	14(金) とうにゅう バナナコッタ
むぎ ごはん	とうふとこんさいの くだくさんじる	コーン チャウダー	むぎ ごはん	ゆほの すましじる	むぎ ごはん
きゅうりゅう とりにく とうふ	にんじん だいこん れんこん ごぼう ねぎ	にめ むぎ ごま さとう あぶら プリン	たまねぎ えのきだけ ねぎ かりしだいこん きゅうり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく アーモンド バナナコッタ さとう
516 18.4 716 21.0	662 24.5 828 30.4	635 25.2 764 29.2	694 19.0 825 21.8	661 26.0 823 32.0	
17(月) 地場産 給食	れんこん いり コロッケ	18(火) 地場産 給食	19(水) 地場産 給食	20(木) 地場産 給食	21(金) 地場産 給食
こはん	かきたま じる	チキン ウィンナー	クリーム シチュー	チキンチキン れんこん	なつかん ジャム
きゅうりゅう たまご とうふ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	にめ むぎ ごま さとう あぶら プリン	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう
624 20.8 764 24.3	643 28.8 800 34.0	627 26.4 769 31.3	610 22.7 745 26.5	657 27.3 823 33.4	
24(月) おれんじ ゼリー	しょうが けんまいいり つくね	25(火) れんこん パン	26(水) こまつな いわたし うめ	27(木) さけの ちゃんちゃんやき ふう	28(金) カレーやさん のなぞドレッシング サラダ
小 ごはん	にこみ うとん	にくたんこの スープ	むぎ ごはん	じゃがいも そぼろあん	むぎ ごはん
きゅうりゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ しおこんぶ はつがけんまいいりつくね	キャベツ おやし にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	にめ むぎ ごま さとう あぶら プリン	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えのき なめこ ごぼう さとう
602 26.9 708 31.4	621 22.8 795 28.4	633 23.1 803 31.2	638 23.7 759 27.1	640 28.0 771 33.4	

学校給食費(6月)の納付期限は、7月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

2024年

7月こんだて

岡南市立熊毛学校給食センター

1(月) 中学1年生のみ 1人2食 はるさめの ごますあえ えび シューマイ むぎ ごはん マーボ 豆腐	2(火) パンプキン アンサンブル エッグ バン キャロット サラダ しゅうなん スープ	3(水) れいとう みかん ぶたキムチ むぎ ごはん みそしる	4(木) ごまあえ さばの しおやき むぎ ごはん かきたま じる	5(金) たなばた せりー ほしがた コロッケ コッパ バン ほしの チーズ サラダ たなばた じる
ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく おかみそ しらすぼし えび シューマイ (中学1年生のみ)	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま
647 25.2 842 33.1	611 23.7 784 29.5	628 23.2 740 26.7	665 26.4 799 31.3	685 23.5 854 28.8
8(月) カラフル かいそうサラダ むぎ ごはん チキン カレー	9(火) しろうみぎかなの パーベキュー ソース アップル バン やさい スープ	10(水) なっとう キャベツの じゃこいため むぎ ごはん にく じゃが	11(木) 沖縄県の料理 マーミナー チャンプル むぎ ごはん もすく スープ	12(金) はたけとうみの カミカミサラダ なすの スパゲッティ
ぎゅうにゅう とりにく かいそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま	ぎゅうにゅう しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごま
664 20.1 790 23.0	638 24.4 815 30.0	619 21.5 729 24.3	605 22.3 717 25.8	638 21.3 787 25.8
15(月) 海の日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなさいりょう (たべもののはたらき)	16(火) トンカツソース ゆで キャベツ ロイヤル カツ チキン ヌードル スープ	17(水) もやしの じゃこあえ キョーザ ギョーザ ごはん サンラータン	18(木) れいとう バン コーン サラダ むぎ ごはん ハヤシ ライス	19(金) フルーツ ミックス マカロニの カレーに
赤 おもに体を つくるもと になる食品	緑 おもに体の 弱さをとる 食品	黄 おもに エネルギー のもとに なる食品	青 おもに体の 弱さをとる 食品	紫 おもに体の 弱さをとる 食品
エネルギー・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質	エネルギー・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質	エネルギー・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質	エネルギー・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質	エネルギー・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質
661 25.3 820 30.0	650 24.1 800 28.9	688 21.3 813 24.4	655 21.2 824 26.6	

今月の給食目標 夏を元気に過ごそう

夏は体が疲れやすく、食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなったりします。夏ばてを防止、夏を元気に過ごしましょう。



令和5年度野菜メニューコンクール受賞作品

「畑と海のカミカミサラダ」

登壇します。メニュー考案者は八代小(R5年小学6年生)の児童です。当日の給食が楽しみです。詳しいレシピは岡南市HPで見られます。

岡南スー(原バージョン)

材料(4人分)

トマト	40g
ベーコン	20g
なす	40g
たまねぎ	120g
キャベツ	120g
セロリー	20g
にんじん	20g
むぎめ豆	20g
トマト	40g
にんにく	少々
ハセリ	少々
ケチャップ	12g
塩・こしょう	少々
コンソメ	4g
砂糖	少々
鷹口しょうゆ	6g

作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切る。ハセリはみじん切りにする。
- 鍋にベーコンを入れ炒める。野菜を入れ、水600mlを入れて煮る。
- 調味料を加える。
- 最後にハセリを加える。

おしらせ

⑤ 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。

⑥ 魚の骨には気をつけて食べてください。

「岡南スー」は、岡南市食生活改善推進協議会の推進員さんたちが考案したものです。岡南スーを食べると、1日に摂りたい野菜のおよそ3分の1の量がとれます。野菜にはミネラルやビタミン、食物繊維がたくさん含まれていて、生活習慣病の予防に効果があります。

令和 6 年度 2 学期献立（案）

令和6年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立龍毛学校給食センター

9月2日 (月曜日)				9月3日 (火曜日)				9月4日 (水曜日)			
献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
麦ごはん(4~11月)		精白米	70 0	蕎麦リバン		蕎麦米粉パン(原小麦+麦50.3g)	50.3 0	ゆかり麦ごはん/1盥160g		精白米	68.3 0
		強化米	0.21 0			パン加工費 乾燥スライス 全量粉	1 0			強化米	0.2 0
		新麦	7 0			蕎麦米粉パン(原小麦+麦85g)	0 85			新麦	6.8 0
		精白米	0 90			パン加工費 乾燥スライス 全量粉	0 7			ゆかりノン乳糖150g	1.50 0
		強化米	0 0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4			精白米	0 90
		新麦	0 9	ラビオリスープ(2)		冷凍ポタリ	15 18			強化米	0 0.27
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4			じゃがいも	35 42			新麦	0 9
マーボ豆腐		鉄分強化とうふ	100 120			たまねぎ	30 36			ゆかりノン乳糖150g	0 2.06
		豚肉ももミンチ	25 30			にんじん	10 12	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4
		酒*	1 1.2			乾燥パセリ	0.5 0.6	かぼちゃのみそ汁		冷凍ダイスカぼちゃ 2cm角	30 36
		干しいたけスライス(国産)	1 1.2			コンソメゴールド*	1 1.2			にんじん	10 12
		しょうが	0.6 0.72			こいくちしょうゆ*	1.5 1.8			たまねぎ	30 36
		にんにく	0.6 0.72			白ワイン*	0.5 0.6			木綿豆腐 無糖大豆使用350g	25 30
		青ねぎ	5 6			食塩*	0.1 0.12			御み揚げ	3 3.6
		にんじん	15 18			こしょう*	0.02 0.02			青ねぎ	6 7.2
		たまねぎ	55 66	チキンステーキ		印刷チキンステーキスライス40g	40 40			煮みそ*	11 13.2
		赤みそ トマト	5 6	ゆでキャベツ		キャベツ	35 42			煮干し	2 2.4
		こいくちしょうゆ*	2 2.4	ケチャップソース		ケチャップソース 8g	8 8			水	130 156
		トリハンパ(130g程度)*	0.15 0.18	リンゴセラー		にがり(すりおろしりんご)30g	30 30	発芽玄米入りつくね		発芽玄米入り平つくね50g	50 0
		三温糖*	1 1.2					おかかあえ		発芽玄米入り平つくね60g	0 60
		中華スープ*	0.9 1.08							キャベツ	20 24
		でんぷん1kg*	2 2.4							もやし	30 36
		純正 ごま油*	2 2.4							にんじん	5 6
		水	30 40.8							花かつお	0.5 0.6
春雨のごま酢あえ		カット緑豆春雨	5 6							こいくちしょうゆ*	2.3 2.76
		キャベツ	30 36							三温糖*	0.5 0.6
		にんじん	5 6								
		しらす干し乾燥品(国産)	3 3.6								
		白すりごま	0.5 0.6								
		穀物酢*	2 2.4								
		三温糖*	1.3 1.56								
		こいくちしょうゆ*	1.5 1.8								
		純正 ごま油*	0.3 0.36								
		食塩*	0.09 0.11								
冷凍カットパン40g		冷凍パン 40g	40 40								

9月5日 (木曜日)				9月6日 (金曜日)				9月9日 (月曜日)			
献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合率	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
麦ごはん(4~11月)		精白米	70 0	小コッペパン		小麦米粉パン(原小麦+麦45g)	45 0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70 0
		強化米	0.21 0			小麦米粉パン(原小麦+麦65g)	0 65			強化米	0.21 0
		新麦	7 0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4			新麦	7 0
		精白米	0 90	なすのスパゲッティ		ハーフスパゲッティ	30 36			精白米	0 90
		強化米	0 0.27			ゆで麺	0 0			強化米	0 0.27
		新麦	0 9			ベーコン(凍庫)	8 9.6			新麦	0 9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4			たまねぎ	30 36	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4
トチキンカレー		鶏肉手羽スライス	25 30			にんじん	15 18	かきたま汁		鶏卵 L(国内産)	25 30
		にんじん	20 24			なす 周南市産	20 24			たまねぎ	35 42
		たまねぎ	50 60			青ピーマン	3 3.6			にんじん	10 12
		じゃがいも	50 60			にんにく 周南市産	0.3 0.36			青ねぎ	5 6
		冷凍グリーンピース	4 4.8			オリーブ油*	1 1.2			木綿豆腐 無糖大豆使用350g	30 36
		サラダ油*	0.5 0.6			トマトケチャップ 3kg	12 14.4			だし*	0.33 0.4
		にんにく	0.5 0.6			トマトケチャップ 1kg	0 0			こいくちしょうゆ*	3 3.6
		しょうが	0.5 0.6			トマトソース 3kg(70%トマト)	2 2.4			食塩*	0.13 0.16
		ハーモニーフルーツ給食用	10 12			ウスターソース*	1.9 2.28			でんぷん1kg*	1 1.2
		SBティーカールフレーク	5 6			コンソメゴールド*	0.2 0.24			木みりん *	0.3 0.36
		フルケンフリーカレーフレーク(SB)	1 1.2			食塩*	0.1 0.12			水	110 132
		すりおろしりんご	4 4.8			こしょう*	0.02 0.02	さばの塩焼き40・50g		さば切身塩水漬け40g	40 0
		白ワイン*	1 1.2			三温糖*	0.2 0.24			さば切身塩水漬け50g	0 50
		トマトケチャップ 3kg	2 2.4			粉チーズ	2 2.4			キャベツ	35 42
		トマトケチャップ 1kg	0 0	カラフル冷凍サラダ		キャベツ	15 18			きゅうり	20 24
		ウスターソース*	1 1.2			にんじん	5 6			塩昆布(細切り)	1.4 1.68
		水	85 102			きゅうり	15 18			こいくちしょうゆ*	0.5 0.6
アロエ入りフルーツミックス		みかん(缶)	25 30			冷凍サラダ	1 1.2				
		りんご(缶)	20 24			ローストアーモン(国産)	3 3.6				
		青りんご(缶)	20 24			冷凍ブルーコン(国産)	7 8.4				
		甘みあつさり アロエダイスカット	20 24			野菜いっぱいレタシタ和風1L	7.5 9				
バナナパッシュ		バナナ5g	0 5	きになる野菜ジュース		白ぶどうジュース(りんご)125ml	125 125				

※「米粉パン」は、「原産米粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

那覇市立船毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「原産米粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する産産物(ワカメに給食も)、モズク、ひじき、しらす、かえり、長布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入することがあります。

令和6年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

9月19日 (木曜日)				9月20日 (金曜日)				9月24日 (火曜日)			
献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
まごはん(4~11月)		精白米	70	コッペパン		黒産米パン(黒小麦+米45g)	45	コッペパン		黒産米パン(黒小麦+米58.3g)	58.3
		強化米	0.21			黒産米パン(黒小麦+米65g)	65			黒産米パン(黒小麦+米65g)	65
		新麦	7	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
		精白米	0	焼きそば		焼きそば麺	28	ジュリアンスーフ		ベーコン(塩燻)	5
		強化米	0			豚肉ももスライス	15			たまねぎ	30
		新麦	0			長かま(白)	15			にんじん	15
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4			にんじん	10			キャベツ	35
とうがんの卵スープ(卵)		餃子強化とうふ	35			キャベツ	40			パセリ	0.5
		鶏卵 L(国内産)	30			たまねぎ	15			セロリ	8
		*とうがん	25			もやし	30			冷凍ホーローコン(国産)	10
		にんじん	10			サラダ油 *	1			こいくちしょうゆ *	2
		たまねぎ	5			オリーブオイル21kg	8			コンソメゴールド *	1
		干しいたけスライス(国産)	0.5			ウスターソース *	3			食塩 *	0.2
		こいくちしょうゆ *	1.5			コンソメゴールド *	0.4			こしょう *	0.02
		酒 *	0.5			こしょう *	0.02			白ワイン *	0.5
		中華スープ *	1			冷干切りごぼう	20			たらし切り(粉つき)	50
		食塩 *	0.01			きゅうり	20			薬味サラダ油	5
		こしょう *	0.01			にんじん	5			すりおろしりんご	7
		純正 ごま油 *	0.5			まぐろ水漬フレーク	5			たまねぎ	3.5
スタミナ炒め(肉)		豚肉ももスライス	20			奥産でんぷりごまドレッシング	8			にんにく	0.2
		酒 *	0.4			L&Mマヨネーズタイプ1kg	3			トマトケチャップ3kg	6
		こいくちしょうゆ *	0.4			ウイナー20g(印刷)	0			トマトケチャップ1kg	0
		たまねぎ	15							ウスターソース *	3
		キャベツ	20							こいくちしょうゆ *	2
		もやし	10							酒 *	1.8
		にんじん	5							三温糖 *	1.8
		青ピーマン	5							リンゴジャム	15
		しょうが	0.2							かきりんごジャム 15g	0
		サラダ油 *	0.3							かきりんごジャム 20g	0
		トウモロコシ130g程度 *	0.2								
		赤みそ *	1.5								
		三温糖 *	0.4								
		こいくちしょうゆ *	1.2								
		食塩 *	0.1								
		でんぷん1kg *	0.2								
ヨーグルト		元祖ヨーグルト70g	70								

9月25日 (水曜日)				9月26日 (木曜日)				9月27日 (金曜日)			
献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
まごはん(4~11月)		精白米	70	まごはん(4~11月)		精白米	70	ナン		ナン70g	70
		強化米	0.21			強化米	0.21			ナン100g	100
		新麦	7			新麦	7			飲用牛乳200ml	206.4
		精白米	0			精白米	0			鶏肉ももミンチ	40
		強化米	0			強化米	0			たまねぎ	80
		新麦	0			新麦	0			にんじん	20
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4			トマト水漬タイス(1号缶)	10
とりじゃが		鶏肉ももスライス	15	豚汁		豚肉ももスライス	15			レンズ豆 トライパック	15
		じゃがいも	70			木綿豆腐 厚肉大豆仕用350g	30			冷凍グリンドース	5
		たまねぎ	50			だいこん	20			にんにく	0.3
		にんじん	15			さつまいも	25			しょうが	0.5
		赤こんにゃく	25			切こんにゃく *	10			ハーモントフレック(食塩用)	13
		冷凍かつおやいんげん	8			にんじん	10			7日漬けアブラープレートN(SB)	0.5
		サラダ油 *	0.5			ささがきごぼう	8			コンソメゴールド *	0.3
		三温糖 *	1.5			たまねぎ	5			ウスターソース *	0.3
		だし *	0.2			煮みそ *	11			冷凍ホーローコン(国産)	20
		こいくちしょうゆ *	5.5			凍干し	4			キャベツ	25
		酒 *	1			水	120			にんじん	5
		水	15			切干し大根干切り	4			イタチーもん(国産)	8
キャベツのデコ炒め		キャベツ	40			にんじん	5			はちみつレモンゼリー	60
		冷凍かつお小松菜	10			きゅうり	10				
		冷凍ホーローコン(国産)	10			こいくちしょうゆ *	1				
		しらす干し乾海苔(国産)	2			穀物酢 *	1				
		サラダ油 *	0.5			純正 ごま油 *	0.5				
		コンソメゴールド *	0.4			三温糖 *	0.2				
		こいくちしょうゆ *	0.2			五目原振き	50				
		食塩 *	0.1			1食大割のり	5				
		こしょう *	0.01			ねり塩	5				
		酒 *	0.3								
キールオレンジ1/4個		キールオレンジ 56玉(正産209g)	52								

インドの料理

※「米粉パン」は、「黒産米粉10%」、「黒産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひしぎ、しらす、かえり、塩布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

岡南市立植毛中学校給食センター

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメに限定含む)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微細なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類等)が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

10月1日 (火曜日)				10月2日 (水曜日)				10月3日 (木曜日)			
献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g) 小学生 中学生	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g) 小学生 中学生	献立名	献立表	食品名	一人あたり 平均消費量(g) 小学生 中学生
コッペパン		県産米粉パン(黒小麦+米50.3g)	59.3	0	麦ごはん(4~11月)	精白米	70	0	麦ごはん(4~11月)	精白米	70
		県産米粉パン(黒小麦+米85g)	0	85		強化米	0.21	0		強化米	0.21
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4		新麦	7	0		新麦	7
ホークシチュー		豚肉もも肉切り	20	24		精白米	0	90		精白米	0
		じゃがいも	50	60		強化米	0	0.27		強化米	0
		たまねぎ	45	54		新麦	0	9		新麦	0
		にんじん	15	18	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4
		乾燥パセリ	0.01	0.01	ビーフンスープ	ベーコン(短冊)	5	6	けんちゃん汁	にんじん	10
		ぶなしめじ	8	9.6		ケムシ ビーフン	10	12		だいこん	25
		冷凍白いんげん豆ピューレ	10	12		たまねぎ	35	42		さといも	20
		にんにく	0.2	0.24		にんじん	10	12		切こんにゃく*	15
		コンソメゴールド*	0.5	0.6		青ねぎ	5	6		米珍豆腐 県産大豆使用350g	40
		パリス ハヤシルウ フレーク	8	9.6		中華スープ*	0.9	1.08		刻み油揚げ	2.5
		トマトケチャップ3kg	0	0		こいくちしょうゆ*	2	2.4		干しいたけスライス(国産)♪	1
		トマトケチャップ1kg	2	2.4		酒*	1	1.2		青ねぎ	4
		白ワイン*	1	1.2		食塩*	0.09	0.11		だし昆布	1
		サラダ油*	0.5	0.6		こしょう*	0.02	0.02		混合削り節(だし用)	1.5
		水	80	96		水	120	144		本みりん*	0.5
※P・E・M・S・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・T・U・V・W・X・Y・Z		キャベツ	35	42	ショーロンボー	ショーロンボー(トレイ)	30	30		こいくちしょうゆ*	3
		きゅうり	15	18	きゅうりともやしの中華まぜ	きゅうり	15	18		食塩*	0.3
		冷凍ホールコン(国産)	10	12		もやし	30	36		水	100
		ローストアーモンド(国産)	2	2.4		純正 ごま油*	1.3	1.56	いわしおかか煮	いわしのおかか煮 40g	40
		青じそドレッシング1L	6	7.2		三温糖*	0.4	0.48		いわしのおかか煮 50g	0
※P・E・M・S・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・T・U・V・W・X・Y・Z		チーズCa+Fe14g	0	14		植物油*	1	1.2	いそきんぴら(副食)	さがきごぼう	15
						こいくちしょうゆ*	1.6	1.92		平天	10
					ミニデザートオレンジ	ミニデザートオレンジ	30	30		乾燥きびき 国産	1.2
										にんじん	5
										冷凍かきやいんげん	3
										純正 ごま油*	0.5
										こいくちしょうゆ*	2.3
										三温糖*	0.5
										本みりん*	0.8
										白すりごま	1
								(中)アーモンド		スナックアーモンド10g	0

10月4日 (金曜日)				10月7日 (月曜日)				10月8日 (火曜日)			
献立名	配分表	食品名	一人あたり 消費量(g) 小中高校別	献立名	配分表	食品名	一人あたり 消費量(g) 小中高校別	献立名	配分表	食品名	一人あたり 消費量(g) 小中高校別
小パンパン		蒸着米粉パン(原小麦+米45g)	45 0	蒸ごはん(4~11月)		精白米	70 0	振替り丸パン		蒸着米粉パン(原小麦+米58.3g)	58.3 0
		かきドライパン パン混入用	9 0			強化米	0.21 0			パン加工費 練乳スライス全規格	1 0
		パン加工費 混入2類	1 0			新麦	7 0			パン加工費 丸金規格	1 0
		蒸着米粉パン(原小麦+米65g)	0 65			精白米	0 90			蒸着米粉パン(原小麦+米85g)	0 85
		かきドライパン パン混入用	0 13			強化米	0 0.27			パン加工費 練乳スライス全規格	0 1
		パン加工費 混入2類	0 1			新麦	0 9			パン加工費 丸金規格	0 1
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4
ツナナスバゲッティ		ハーフバゲッティ	32 38.4	だぶ(佐賀)		鶏肉もも骨切り	15 18	アルファベットスープ(3)		アルファベットマカロニ	7 8.4
		まぐろ水煮フレーク	15 18			冷凍厚切(同梱)	20 24			ペーコン(短冊)	5 6
		たまねぎ	40 48			にんじん	10 12			たまねぎ	25 30
		にんじん	10 12			洗いごぼう	5 6			にんじん	10 12
		ぶなしめじ	10 12			厚揚げ	25 30			じゃがいも	30 36
		にんにく	0.3 0.36			ゆでこんにゃく*	10 12			冷凍ホールコーン(国産)	8 9.6
		オリーブ油*	2 2.4			干しいたけスライス(国産)	0.5 0.6			エリンギ	5 6
		コンソメゴールド*	1 1.2			塩かま(白)	10 12			パセリ	0.5 0.6
		こいくちしょうゆ*	1 1.2			おろし蕎麦	3 3.6			うすくちしょうゆ*	2 2.4
		葱塩*	0.3 0.36			混合焼り節(だし用)	2.5 3			コンソメゴールド*	1 1.2
		こしょう*	0.01 0.01			だし昆布	1 1.2			食塩*	0.3 0.36
		白ワイン*	0.5 0.6			こいくちしょうゆ*	3 3.6			こしょう*	0.02 0.02
イリアンドレッシングがら		キャベツ	35 42			本みりん *	1 1.2	※伊良湖産ハンバーガーパティ		うす除バーガーパティ	60 60
		冷凍ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ SS	15 18			酒*	3 3.6			にんにく	0.5 0.5
		冷凍ｶｰﾎｰﾝ(国産)	10 12			食塩*	0.2 0.24			しょうが	0.5 0.5
		クーヒ-イリアンドレッシング1000ml	6 7.2			でんぶん1kg*	0.5 0.6			こいくちしょうゆ*	5 5
				ぎょうつね		ミニぎょうつね30g	30 30			本みりん *	5 5
						業務サラダ油	3 3			酒*	2.5 2.5
				ほうれんそうのいそやめ菜		冷凍カットほうれん草	30 36			三温糖*	2 2
						キャベツ	20 24			すりおろしりんご	2 2
						白すりごま	1.6 1.92			でんぶん1kg*	0.2 0.2
						もみのり	1 1.2	ゆでキャベツ		キャベツ	35 42
						こいくちしょうゆ*	1.6 1.92				
						三温糖*	0.8 0.96				
				みかんゼリー		みかんゼリー40g	40 40				

佐賀県の料理

※「米粉パン」は、「重曹米粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する産地物は「ワカメ(乾燥含む)」、モズク、ひじき、しらた、かえり、昆布(老朽・だし用)、だし用えんじ等)には、生産場所や加工の関係から、微量なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立服毛学校給食センター

目次

「がぶっ！と食べよう山口」

※学校給食で使用する海藻類(ワカメ・節麦等)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和6年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立鹿毛学校給食センター

10月18日 (金曜日)				10月21日 (月曜日)				10月22日 (火曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
小粥(粥)パン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45.0	煮ごぼん(4~11月)		精白米	70.0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米50.3g)	50.3
		パン加工費 縦横スライス 金規格	1.0			強化米	0.21			県産米粉パン(県小麦+米50.3g)	0.85
		県産米粉パン(県小麦+米65g)	0.65			新麦	7.0	牛乳		県産牛乳200ml	206.4
		パン加工費 縦横スライス 金規格	0.1			精白米	0.90	肉団子のスープ		安心素材ミートボール	30.36
牛乳		県産牛乳200ml	206.4			強化米	0.027	キャベツ		キャベツ	25.30
ソーメンシチュー		冷凍鯉魚切り	25.30			新麦	0.9	もやし		もやし	20.24
		にんじん	12.14	牛乳		県産牛乳200ml	206.4	にんじん		にんじん	10.12
		たまねぎ	40.48	ぼつとう汁(栃木)		ピラッ 冷凍すいとん	30.36	たまねぎ		たまねぎ	20.24
		じゃがいも	50.60			たまねぎ	25.30	干しいたけスライス(国産)		干しいたけスライス(国産)	0.5.0.6
		冷凍グリーンピース	3.3.6			生しいたけ	5.0	青ねぎ		青ねぎ	3.3.6
		サラダ油*	0.5.0.6			にんじん	15.18	こいくちしょうゆ*		こいくちしょうゆ*	3.3.6
		クリームシチュー	8.9.8			洗いごぼう	12.14.4	中華スープ*		中華スープ*	1.1.2
		SBシチューフルークN(アレルゲンフリー)	0.5.0.6			青ねぎ	5.6	食塩*		食塩*	0.15.0.18
		調理用牛乳1L	35.42			煮干し	2.5.3	こしょう*		こしょう*	0.02.0.02
		こしょう*	0.02.0.02			煮みそ*	11.13.2	酒*		酒*	0.5.0.6
		白ワイン*	0.5.0.6			焼き目付き国産肉餃子24g	48.0	水		水	137.164.4
		水	45.54			焼き目付き国産肉餃子24g	0.72	リヨネーズポテト		じゃがいも	50.60
トマトリボンズ(カネゾ)		水煮大豆(国産)	15.18			かんぴょう 乾	3.5.4.2			ベーコン(塩燻)	5.6
		カットウィンター(ベスト)	15.18			にんじん	10.12			たまねぎ	25.30
		たまねぎ	30.36			きゅうり	15.18			餃子バサリ	0.01.0.01
		にんにく	0.1.0.12			白すりごま	3.3.6			マイタゲG(調理用マカリン)500g	1.7.2.04
		冷凍ホールコーン(国産)	10.12			こいくちしょうゆ*	1.7.2.04			食塩*	0.3.0.36
		サラダ油*	0.3.0.36			穀物酢*	3.3.6			こしょう*	0.01.0.01
		トマトケチャップ3kg	6.5.7.8			三温糖*	1.4.1.68	キープルオレンジ1/4個		キープルオレンジS6玉(正味209g)	52.52
		トマトケチャップ1kg	0.0			純正ごま油*	1.1.2	レーズンクリーム		丸和油 レーズンクリーム10g	10.0
		カゴメマビレーフ(国産)3kg	4.4.8			県内肉団子(国産)いちごゼリー(国産)50g	50.50			丸和油 レーズンクリーム15g	0.15
		チリパウダー	0.45.0.54								
		三温糖*	0.3.0.36								
		水	5.6								
メープルマフィン		お米deメープルマフィン	25.25								

カナダの料理

栃木県の料理

10月23日 (水曜日)				10月24日 (木曜日)				10月25日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)
煮ごぼん(4~11月)		精白米	70.0	煮ごぼん(4~11月)		精白米	70.0	小揚げパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45.0
		強化米	0.21			強化米	0.21			県産白絞油	4.6.0
		新麦	7.0			新麦	7.0			きな粉 金粒大豆	4.6.0
		精白米	0.90			精白米	0.90			三温糖*	4.6.0
		強化米	0.027			強化米	0.027			食塩*	0.07.0.0
		新麦	0.9			新麦	0.9			県産米粉パン(県小麦+米65g)	0.65
牛乳		県産牛乳200ml	206.4	牛乳		県産牛乳200ml	206.4	強化米		強化米	0.6.8
なめこのみそ汁(2)		*なめこ	10.12	カレー豆腐		鶏分強化とうふ	115.138	きな粉 金粒大豆		きな粉 金粒大豆	0.6.8
		にんじん	5.6			豚肉ももシテ	20.24			三温糖*	0.6.8
		じゃがいも	25.30			たまねぎ	50.60			食塩*	0.11
		だいこん	10.12			にんじん	15.18	牛乳		県産牛乳200ml	206.4
		水練豆腐 県産大豆(国産)350g	30.36			冷凍グリーンピース	3.3.6	マカロニのクリーム煮		エルボマカロニ	10.12
		鶏卵油揚げ	3.3.6			干しいたけスライス(国産)	0.2.0.24			鶏肉ももスライス	20.24
		青ねぎ	5.6			しょうが	0.3.0.36			じゃがいも	40.48
		かつわかめ	0.6.0.72			にんにく	0.3.0.36			にんじん	15.18
		煮みそ*	11.13.2			サラダ油*	0.5.0.6			たまねぎ	40.48
		揚げだし*	0.3.0.36			ハーモニーフレーク(国産)	4.4.8			バサリ	0.5.0.6
		水	115.138			アレルゲンフリーカレーフレークN(SE)	0.4.0.48			冷凍白いんげん豆ピューレ	10.12
そばの塩焼き40~50g		そば切身 塩水漬け40g	40.0			待制カレーパウダー	0.05.0.06			調理用牛乳1L	35.42
		そば切身 塩水漬け50g	0.50			三温糖*	1.1.2			サラダ油*	0.3.0.36
揚げ豆腐(100g) (きゅうり)		キャベツ	35.42			こいくちしょうゆ*	4.4.8			クリームシチュー	8.9.8
		きゅうり	20.24			中華スープ*	0.5.0.6			SBシチューフルークN(アレルゲンフリー)	1.1.2
		塩昆布(細切り)	14.1.68			酒*	0.3.0.36			コンソメゴールド*	0.1.0.12
		こいくちしょうゆ*	0.5.0.6	キャベツのソテー炒め		キャベツ	40.48			こしょう*	0.02.0.02
						冷凍カット小松菜	10.12	カラフル海苔サラダ		キャベツ	15.18
						冷凍ホールコーン(国産)	10.12			にんじん	5.6
						しらす干し乾菜(国産)	2.2.4			きゅうり	15.18
						サラダ油*	0.5.0.6			冷凍サラダ	1.1.2
						コンソメゴールド*	0.4.0.48			ローストアモーン(細切)	3.3.6
						こいくちしょうゆ*	0.2.0.24			冷凍ホールコーン(国産)	7.6.4
						食塩*	0.17.0.2			野菜いっぱい! レンコン和菜1L	7.5.9
						こしょう*	0.01.0.01				
						酒*	0.3.0.36				

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひしき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立船毛学校給食センター

※「準粉パン」は、「粟産米粉10%」、「粟産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（乾燥含む）、モズク、ひじき、しらすがえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生産場所や加工の関係から、微少なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

— 國立龍溪學校校長 周廣南

図書＊給食
小学校：「おぼけのアッコと
ドラキュラスーパ」

圖書＊給食
中學校：「初恋料理教室」

61102E

地場産給食週間
(11月～15日)

※「米粉パン」は、「黒麩米粉10%」、「黒麩小麦粉90%」を使用しています。
※米粉給食で使用する副産物(ワカメに飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、発布(黒粉・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、小さなイカやタコ及び、身粉類(エビ、カニ、黒卵)等が混入していることがあります。

周南市立館牟学校給食センター

※「米粉パン」は、「原産米粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ・昆布含む)、モズク、ひじき、しらすが、生食用所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

園園市立熊手坐持統宮センター

11月25日 (月曜日)				11月26日 (火曜日)				11月27日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人当たり 予定量(食卓) 小中高校	献立名	配合表	食品名	一人当たり 予定量(食卓) 小中高校	献立名	配合表	食品名	一人当たり 予定量(食卓) 小中高校
美ごはん(4~11月)		精白米	70 0	養割りパン		東産米粉パン(微小麦+米58.3g)	58.3 0	美ごはん(4~11月)		精白米	70 0
		強化米	0.21 0			パン加工費 縦横スライス 金現指	1 0			強化米	0.21 0
		新麦	7 0			東産米粉パン(微小麦+米58g)	0 85			新麦	7 0
		精白米	0 90			パン加工費 縦横スライス 金現指	0 1			精白米	0 90
		強化米	0 0.27	ラビオリスープ		冷凍ラビオリ	15 18			強化米	0 0.27
		新麦	0 9			じゃがいも	35 42			新麦	0 9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4			たまねぎ	30 36	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4 206.4
けんちん汁		にんじん	10 12			にんじん	10 12	八宝菜(白菜)		豚肉ももスライス	20 24
		だいこん	25 30			ハセリ	0.5 0.6			しょうが	0.5 0.6
		さといも	20 24			コンソメゴールド*	1 1.2			酒*	1 1.2
		切こんにゃく*	15 18			こいくちしょうゆ*	1 1.2			こいくちしょうゆ*	1.2 1.44
		水綿豆腐 奥野大豆使用350g	40 48			うすくちしょうゆ*	1 1.2			かのこいか短冊	15 18
		胡麻油揚げ	2.5 3			白ワイン*	0.5 0.6			うずら卵水煮(チルド)	25 30
		干しいたけスライス固産下	1 1.2			蜜柑*	0.1 0.12			にんじん	20 24
		青ねぎ	4 4.8			ごししょう*	0.02 0.02			たまねぎ	30 36
		だし昆布	1 1.2	ドライカレー(サント)		鶏しほき割り大重	10 12			はくさい	70 84
		混合削り節(だし用)	1.5 1.8			豚肉ももシテ	20 24			たけのこ水煮(1斗缶)	10 12
		木みりん *	0.5 0.6			んにく	0.5 0.6			きくらげ 乾 スライス 乾燥	0.5 0.6
		こいくちしょうゆ*	3 3.6			にんじん	15 18			三温糖*	1 1.2
		食塩*	0.3 0.36			たまねぎ	30 36			こいくちしょうゆ*	3 3.6
		水	100 120			すりおろしりんご	5 6			中華スープ*	0.6 0.72
そばの塩焼き40・50g		そば切身塩水洗け40g	40 0			冷凍クリスピー	3 3.6			でんぶん1kg*	1.3 1.56
		そば切身塩水洗け50g	0 50			蜜柑*	0.3 0.36			純正 ごま油*	0.5 0.6
ごまあえ		冷凍かぼちゃうれん草	20 24			小麦粉	2 2.4	大学いも(少なめ)		冷凍さつまいも乱切り	50 60
		キャベツ	25 30			ウスターソース*	0.65 0.78			蜜柑サラダ油	2 2.4
		にんじん	5 6			コンソメゴールド*	0.65 0.78			三温糖*	6 7.2
		白すりごま	1.6 1.92			サラダ脂*	0.3 0.36			こいくちしょうゆ*	1 1.2
		三温糖*	1.4 1.68			特製カレーパウダー	0.45 0.54			穀物酢*	0.15 0.18
		こいくちしょうゆ*	2 2.4			三温糖*	0.3 0.36			水	8 9.6
						白ワイン*	1 1.2			黒いりごま	0.4 0.48
				かつハイネ(チルド) 40g		かつハイネ(チルド) 40g	40 40	地ハリانشュ		ハリانشュ5g	0 5

※「米粉パン」は、「原産小麦粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する調理廃物(ワケバシ飯含む)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用鶏干し等)には、生産場所や加工の関係から、微細なイヤカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「原産米粉10%」「原産小麦粉90%」を使用しています。

令和6年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

岡南市立熊毛学校給食センター

12月2日 (月曜日)				12月3日 (火曜日)				12月4日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	小コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	麦ごはん(12~3月)		精白米	70
		強化米	0.21			県産米粉パン(県小麦+米65g)	65			強化米	0.21
		新麦	7	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4			新麦	7
		精白米	0	スパゲティ付ホリタン		ハウススパゲティ	30			精白米	0
		強化米	0			かつういん(ベスト)	10			強化米	0
		新麦	0			たまねぎ	40			新麦	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4			にんじん	10	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
ハッシュドポーク		豚肉ももスライス	20			マッシュルームスライス(国産)1kg	10	豚汁(さといも)		豚肉ももスライス	10
		じゃがいも	30			青ピーマン	5			にんじん	5
		たまねぎ	50			オリーブ油*	1			だいこん	30
		にんじん	15			トマトケチャップ3kg	12			ささがきごぼう	5
		にんにく	0.3			トマトケチャップ1kg	0			冷凍里芋	20
		冷凍グリーンピース	5			三温糖*	0.5			切こんにやく*	10
		冷凍白いんげん豆ビュレ	12			コンソメゴールド*	0.3			木綿豆腐 真空大豆使用350g	20
		サラダ油*	0.5			こしょう*	0.03			青ねぎ	5
		ハウス ハヤシルウ フレーク	11			食塩*	0.2			麦みそ*	11
		コンソメゴールド*	0.4			キャベツ	35			煮干し	3
		トマトケチャップ3kg	10			冷凍ブロッコリー SS	15			水	109
		トマトケチャップ1kg	0			冷凍ホーコン(国産)	10			国産野菜香巻き50g	50
		白ワイン*	1			キューピーソフトドリンク1000ml	6			鶏挽きサラダ油	5
		三温糖*	0.3	紅茶のムース		紅茶のムース	40			もやし	30
		ウスターソース*	2.5							はくさい(県内産)	20
		こしょう*	0.02							にんじん	5
ヨーグルトあえO		みかん(缶)	20							しらす干し乾燥品(国産)	2
		パイ(缶)	20							純正 ごま油*	0.5
		黄桃(缶)	20							こいくちしょうゆ*	1.2
		砂糖用 無糖 ヨーグルト	22							三温糖*	0.2
			26.4							スナックアーマー10g	0
											10

12月5日 (木曜日)				12月6日 (金曜日)				12月9日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 所要消費量(g)
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	ライムむぎパン(15%混入)		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	チキンライス		精白米	65.3
		強化米	0.21			ライムむぎ 5kg(パン混入用)	8.7			強化米	0.2
		新麦	7			パン加工費 混入2類	1			チキンライスの素1kg炊込み	18.7
		精白米	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0			精白米	0
		強化米	0			ライムむぎ 5kg(パン混入用)	0			強化米	0
		新麦	0			パン加工費 混入2類	0			チキンライスの素1kg炊込み	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
マーボ大根		だいこん	80	ロビケイット		冷凍鮭魚切り	30	かぶのスープ		冷凍せきべーコン(国産)	5
		豚分強化とうふ	60			にんじん	12			マカロニ ツイスト	3
		豚肉ももシシ	20			たまねぎ	30			かぶ 根 皮つき 生	30
		干しいたけスライス(国産)	0.8			じゃがいも	50			にんじん	20
		にんにく	0.2			サラダ油*	0.5			はくさい	35
		青ねぎ	4			クリームシチュー	2			コンソメゴールド*	1
		にんじん	20			SBシチューフレーク(アレルギーフリー)	0.5			食塩*	0.3
		赤みそ*	6			マイクックQ(国産)用マーガリン500g	1			こしょう*	0.02
		トウモロコシ130g(国産)	0.15			調理用生油1L	40			こいくちしょうゆ*	1.5
		酒*	1			コンソメゴールド*	2			水	125
		三温糖*	0.8			こしょう*	0.02	ホテトサラダ		じゃがいも	45
		こいくちしょうゆ*	0.9			食塩*	0.1			きゅうり	10
		中華スープ*	0.9			白ワイン*	0.5			冷凍ホーコン(国産)	10
		でんふん1kg*	13			水	45			チキンハム(国産)	5
		純正 ごま油*	0.5			エリンギ	10			しんママネーズタイプ1kg	6
		水	36			ぶなしめじ	12			食塩*	0.05
あえびしゅーまい18g(2個)		えびしゅーまい18g	0			たまねぎ	25			こしょう*	0.01
ゆめピーマン		ゆめピーマン	6			冷凍カーネル(ホール)コーン	10	オムライス用卵焼き		オムライス用卵焼き	40
		平天	10			キャベツ	5			ケチャップソース 8g	8
		キャベツ	10			にんじん	0.2				
		たまねぎ	25			乾燥パセリ	0.01				
		にんじん	5			オリーブ油*	0.5				
		中華スープ*	0.2			食塩*	0.1				
		こいくちしょうゆ*	0.8			こいくちしょうゆ*	1.5				
		食塩*	0.1			白ワイン*	0.3				
		こしょう*	0.01			こしょう*	0.01				
		サラダ油*	0.3			でんふん1kg*	0.2				
				ブルーベリージャム(国産)		カセイ ブルーベリージャム 15g	15				
						カセイ ブルーベリージャム 20g	0				

フィンランドの料理

*「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モスク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立熊毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「粟米粉10%」、「粟小麥粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメに限定)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(漬物・だし用)、だし用凍干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和6年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立総合学校給食センター

12月18日 (水曜日)				12月19日 (木曜日)				12月20日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	蕎麦リバン		讃岐麦粉パン(原小麦+米56.3g)	56.3
		強化米	0.21			強化米	0.21			パン加工費 縦横スライス 金型付	1
		新麦	7			新麦	7			縦横米粉パン(原小麦+米85g)	85
		精白米	0			精白米	0			パン加工費 縦横スライス 金型付	0
		強化米	0			強化米	0			飲む牛乳200ml	206.4
		新麦	0			新麦	0			真ごしあぼや	15
牛乳		飲む牛乳200ml	206.4	牛乳		飲む牛乳200ml	206.4	かぼちゃのホトトギス			206.4
とりもそでん		鶏肉ももミンチ	15	トリキンカレー		鶏肉手羽先スライス	25			冷凍アイスかぼちゃ	25
		うすちゆ水菜(チルド)	25			にんじん	20			たまねぎ	45
		豚揚げ	20			たまねぎ	50			にんじん	15
		冷凍豆腐	30			じゃがいも	50			たまねぎ*(県内産)	0.5
		だいこん	40			サラダ油*	0.5			調理用牛乳1L	35
		にんじん	10			にんにく	0.5			塩麹新ホトトギスコーン	13
		三角こんにやく*1/16	20			しょうが	0.5			SBシュークリーム(アレルゲンフリー)	1
		こいくちしょうゆ*	0.7			パームドフレック粒立用	10			コンソメゴールド*	0.5
		酒*	1			SBデューサーフレーク	5			食塩*	0.05
		菜みそ*	7			アレルゲンフリーフレークN(SB)	1			こしょう*	0.01
		三温糖*	0.7			すりおろしりんご	4			水	55
		ぶみりん*	1.2			白ワイン*	1			ホットドッグハンバーグ	50
		粒だし*	0.3			トマトケチャップ1kg	2			木製と水菜のゆずサラダ	35
白菜の煮びたし		冷凍カット小松菜	20			ウスターソース*	1			みずな 葉生*	5
		はくさい	40			水	85			こいくちしょうゆ*	1
		刻み油揚げ	3.5			乾揚げひきき 国産	1.2			ゆず(果汁)	1
		しらす干し乾焼品(国産)	1			れんこんスライス 県産	15			オリーブ油*	0.8
		粒だし*	0.13			にんじん	5			三温糖*	0.1
		ぶみりん*	0.7			冷凍 むぎ枝豆(国産)	10			ケチャップソース 8g	8
		三温糖*	0.3			冷凍 水菜フレック	10				
		こいくちしょうゆ*	1.5			LMマヨネーズタイプ1kg	4				
		水	10			英産でんぷん入りごまドレッシング	3				
ふりかけ(のり)		すこやかふりかけ(のり)	2								

冬至献立

12月23日 (月曜日)				12月24日 (火曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	コッペパン		讃岐麦粉パン(原小麦+米56.3g)	56.3				
		強化米	0.21			縦横米粉パン(原小麦+米85g)	85				
		新麦	7			飲む牛乳200ml	206.4				
		精白米	0			ベーコン(国産)	5				
		強化米	0			じゃがいも	20				
		新麦	0			かぶ 葉つき 生	30				
牛乳		飲む牛乳200ml	206.4			はくさい	30				
おじゃがもち汁		すぐる おじゃがもちがール	30			にんじん	10				
		鶏肉ももスライス	10			冷凍カットほうれん草	10				
		刻み油揚げ	5			刻み枝豆春雨	2				
		にんじん	8			コンソメゴールド*	1				
		だいこん	20			こいくちしょうゆ*	2				
		冷凍カット小松菜	15			食塩*	0.5				
		粒だし*	0.33			こしょう*	0.02				
		食塩*	0.3			水	100				
		こいくちしょうゆ*	2			かこのいか焼	20				
		ぶみりん*	0.5			冷凍ホーローン(国産)	25				
		酒*	0.5			ベーコン(国産)	5				
		水	115			冷凍カットほうれん草	20				
ひじきと枝豆の豆腐カツ		ひじきと枝豆の豆腐カツ40g	40			サラダ油*	0.3				
		熟練サラダ油	4			コンソメゴールド*	0.4				
		ひじきと枝豆の豆腐カツ60g	60			食塩*	0.1				
		熟練サラダ油	0			こしょう*	0.01				
揚げたまご(揚げたまご)		キャベツ	30			白ワイン*	0.5				
		きゅうり	20			かさい食品 チョコスフレット 15g	15				
		梅干前(梅切り)	1.4			かさい食品 チョコスフレット 20g	20				
		こいくちしょうゆ*	0.5								

※「麦粉パン」は、「県産麦粉10%」「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物、だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

周南市立裾毛学校給食センター

※「米粉パン」は、「原産米粉10%」、「原産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメに限定)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微細なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。