令和7年10月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。 周南市立栗屋学校給食センタ L IJ えいようか (緑) (黄) 家庭で 小(3・4年生) 中 (赤) エネルキ・ー/g エネルギー/g とりたい食品 おもに体をつくる おもに体の調子をととのえる おもにエネルギーになる cal /Eんぱくし cal たんぱくしっ ぶたにく マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリンピース・にんにく パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう さとう・かぼちゃもち・オリーブあぶら 635 802 かぼちゃ入りニョッキボロネーゼ くだもの かいそう まぐろあぶらづけ 22.9 27.9 キャベツ・きゅうり・にんじん ごまあぶら・さとう とうふ・ぶたにく みそ たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが ねぎ・ほししいたけ・コーンしゅうまい **こめ・むぎ**・ごまあぶら ^{どうふ} マーボー豆腐・コーン焼売(小)1コ(中)2コ 641 784 さとう・でんぷん さかな とりにく あぶら 26.8 32.2 こめ・むぎ とりにく 749 629 「がぶっ!と食べよう造造の台> チキンチキンごぼう あぶら・さとう・でんぷん たまご だいこん・ほししいたけ **とうふ・**みそ 25.9 さつまいも 226 パン(こむぎこ・こめこ) っきみこんだて ど**お月見献立**>うさぎ型ハンバーグ・フルーツ白玉 ハンバーク みかん・パインアップル 680 842 きのこ類 はくさい・にんじん ミートボール・とうふ 27.5 34 1 はるさめ もやし・にら たまねぎ・にんじん **こめ・むぎ・**じゃがいも とりにく 763 900 やいんげん まめせいひん れんこん・えだまめ さんま でんぷん・あぶら・さとう 23.6 27.3 さんまとれんこんの揚げがらめ・みかん しょうが・みかん **パン(こむぎこ・こめこ)** スパゲッティ・オリーブあぶら ベーコン 658 799 くだもの マヨネーズ こまつな・キャベツ・にんじん ツナマヨサラダ・チョコスプレッド まぐろあぶらづけ 22.3 26.9 たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリンピース こめ **・ むぎ** とりにく 655 780 チキンカレー ※台湾米 台日共助が香る じゃがいも・あぶら かいそう キャベツ・にんじん とうもろこし 20.7 23.6 たまねぎ・もやし・しょうが こめ・むぎ ぶたにく 640 753 ゅ ょ こんだて ぶたにく しょうがや 〈**目に良い献立**> 豚肉の生姜焼き あぶら・さとう・でんぷん にんじん・ピーマン たまご かぼちゃもち ブルーベリ<u>ーゼリ</u>-とうふ・あぶらあげ にんじん・たまねぎ リュイホラჀメイヤラು 緑黄色野菜のみそ汁・ブルーベリーゼリー 21.7 24.7 ほうれんそう こめ・むぎ いかフリッター ブロッコリー 620 737 ちゅうかりょうり く**中華科理**> いかとブロッコリーのマヨ炒め あぶら・さとう・マヨネーズ きのこ類 にんじん・はくさい すいぎょうざ 20.6 23.7 とうふ ごまあぶら ごま もやし・にら **パン(こむぎこ・こめこ)**・さとう マッシュルーム・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト・にんにく 1 ぶたにく 641 762 じゃがいものミートソース煮込み じゃがいも・オリーブあぶら にゅうせいひん キャベツ・とうもろこし ベーコン あぶら 24.9 29.4 まわしまれべい さばたつたあけ こめ・おぎ 681 816 あぶら・さとう・でんぷん きゅうり・にんじん しそひじき くだもの ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ にんじん・ごぼう・ねぎ だいこん・しょうが さつまいも・こんにゃく 24.8 28.9 ひじき・ぶたにく ヨーグルト にんじん・ねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが **こめ・むぎ・**ごま 712 いも 20.6 22.9 つみれ・とうふ えのきたけ・ねぎ ペン(こむぎこ・こめこ) ベーコン・チーズ とうもろこし・パセリ 606 731 じゃがいも かいそう キャベツ・もやし・にんじん ートボール・とうふ 24.5 28.9 たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ わかめ・ぎゅうにく かまぼこ・あぶらあけ たまねぎ・にんじん・ねぎ 916 **こめ・**うどん・あぶら 785 いも はくさい・ほうれんそう つくね 30.0 33.7 ごま・さとう もやし・にんじん はくさい・にんじん パン(こむぎこ・こめこ) 677 さつまいもとほうれん草のクリーム煮 とりにく・ぎゅうにゅう 815 たまねぎ・ほうれんそう 1 さかな たまねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく 28.6 ウインナー マカロニ・オリーブあぶら 24.1 ハわし・とりにく うめ・かぼちゃ こめ・おぎ・さとう 620 755 いわしの梅煮・かぼちゃのそぼろ煮 種実(ごま たまわぎ・にんじん でんぷん たまご・とうふ 26.6 31.9 アーモンドなど) えのきたけ**・ほうれんそう** たまねぎ・にんじん グリンピース まぐろあぶらづけ **こめ・むぎ**・じゃがいも 668 790 さとう・あぶら まめせいひん はくさいキムチ・たまねき ぶたにく 25.6 29.3 <u>あかピーマン・に</u>ら・オレンシ たまねぎ・にんじん・にんに **パン(こむぎこ・こめこ**)・さとう ぶたにく・だいず 739 866 パセリ オリーブあぶら・でんぷん マカロニ・じゃがいも ババロアシュークリーム くだもの とうもろこし・キャベツ・たまねぎ ABCスープ・ババロアシュークリーム 29.3 33.8 にんじん・しめじ・パセリ にんじん・たまねぎ・にら・もやし しょうが・にんにく・りんご **こめ・むぎ・**ごまあぶら ぶたにく 603 741 背辛肉そぼろ丼の具・(中)黒糖ビーンズ さとう・(中)くろざとう にゅうせいひん わかめ・なまあげ たまねぎ・にんじん 28.4 ごまあぶら 228 だいこん・ねぎ・みかん ちくわ パン(こむぎこ・こめこ) たまねぎ・にんじん・グリンピース **ぶたにく・**レンズまめ 650 790 かいそう マヨネーズ

食品ロスとは

日

(曜)

1

(水)

2

(木)

3

(金)

6

(月)

7

(火)

8

(水)

9

(木)

10

(金)

14

(火)

15

(水)

16

(木)

17

(金)

20

(月)

21

(火)

22

(水)

23

(木

24

(金)

27

(月)

28

(火)

29

(水)

30

(木)

31

(金)

黒糖パン

菱ごはん

菱ごはん

パン

^{むぎ} 麦ごはん

小パン

*** **麦ごはん

むき 麦ごはん

^{むぎ} 麦ごはん

パン

菱ごはん

^{むき} 麦ごはん

パン

げんりょう 減量わかめごはん

パン

菱ごはん

麦ごはん

パン

菱ごはん

小パン

むき 麦ごはん

キャロットピラフ

だ

て

ん

鶏肉ともやしの塩炒め

さつまいものみそ汁

白菜と肉団子のスープ

きのこのペペロンチーノ

コールスローサラダ

水餃子のスープ

コーンキャベツ・りんこ

とんひじき・ヨーグルト

つみれ汁

チーズポテト

カレーうどん

<u>かきた</u>ま汁

ツナじゃが

チリコンカン

肉団子のスープ

つくね・ごま鞀え

マカロニナポリタン

簓キムチ・オレンジ

わかめスープ・みかん

キャベツのマヨネーズサラダ・チーズ

<**ハロウィン献立**> ミートボールポトフ・ケチャップ

^{&L,がた} 星型ポテト(小)2コ(中)3コ・オムライス用卵焼き

ミートスパゲッティ

おでん

スタミナ納豆

さば竜田揚げ・しそひじき和え

かいそう 海藻サラダ

鶏じゃが

まだ食べられるのに捨てられてしまう **食べ物のことを食品口スといいます。食** の、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残し などがあります。食品ロスを減らすため には、家庭や社会学体でさまざまな取り 組みを行うことが必要です。

10筒16畳は 世界食料デ

国連によって世界の食料問題を著える合として制定されました。 1人 ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現して、世界に広かる飢餓などを解決していくことが首的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。





がんもどき・うずらたまご なまあげ・ちくわ

とりにく・ミートボール

ぶたにく・なっとう

たまごやき

1



あぶら・じゃがいも

こめ・むぎ・こんにゃく さといも・さとう

ごまあぶら・さとう



27.6

28.3

19.7

661

618

やさい

さかな

など

32.8

33.0

22.1

788

741

目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起

キャベツ・きゅうり・にんじん

こんじん・とうもろこし・あかピーマン・たまねぎ かぽちゃ・キャベツ・ブロッコリー・にんにく

だいこん・にんじん

こんにく・しょうが

にんじん・ねぎ





