

令和7年10月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		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		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (水)	麦ごはん 	いわしのかぼすレモン煮・小松菜のごま和え おじゃかもち汁	 いわし かまぼこ・とうふ・あぶらあげ	かぼす・レモン こまつな・にんじん・キャベツ	きのこ	624 24.2	751 28.8
2 (木)	麦ごはん 	カレー豆腐 中華風サラダ・冷凍パイン	 とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな パインアップル	ぎょかいいるい	629 23.7	756 28.2
3 (金)	黒糖パン 	しろみぎかな 白身魚フライ・青じそドレッシングサラダ アルファベットスープ	 ホキ とににく	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし にんじん・たまねぎ・エリンギ ほうれんそう	まめるい	638 24.5	844 32.0
6 (月)	パン 	ハムステーキ・ポテトサラダ ミネストローネ	 ハム(とりにく・ぶたにく) ツナ(まぐろみず)に ベーコン・しろいんげんまめ	にんじん・きゅうり にんじん・かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・パセリ・トマト	くだもの	643 26.8	816 33.5
7 (火)	麦ごはん 	さけ・しおや・やさい 鮭の塩焼き・野菜のごま和え つきみじる つきみだんご 月見汁・月見団子	 さけ とににく・あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん・もやし とうもろこし にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ	にゅうせいひん	640 29.1	739 31.7
8 (水)	麦ごはん 	おやこどんぶり 親子丼 ひじきとツナのソテー・オレンジ	 たまご・とににく・かまぼこ ひじき・ツナ(まぐろあぶらづけ)	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ ほししいたけ キャベツ・こまつな・にんじん オレンジ	いもるい	639 26.7	767 31.5
9 (木)	ごはん 	チキンチキンごぼう とうふ 豆腐のすまし汁・ヨーグルト	 とににく とうふ・あぶらあげ・わかめ ヨーグルト	ごぼう・えだまめ たまねぎ・にんじん・えのきたけ こまつな	ぎょかいいるい	698 25.8	825 29.8
10 (金)	パン 	かぼちゃのシチュー 目の愛護デーに ちなんだ献立 こまつな 小松菜のサラダ・ブルーベリージャム	 とににく・だいず・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ツナ(まぐろみず)に	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ グリーンピース こまつな・キャベツ・きゅうり	かいそうるい	656 26.3	829 32.2
14 (火)	麦ごはん 	みそとり 味噌鶏じゃが うめ・いそかあ いわしの梅煮・磯香和え	 とににく・ひらてん・なまあげ みそ いわし・のり	たまねぎ・にんじん・さやいんげん うめ こまつな・もやし・にんじん	種実 (ごま・アーモンド など)	666 26.6	813 31.9
15 (水)	麦ごはん 	ビビンバ たまご 卵スープ・和梨ゼリー	 ぶたにく・みそ たまご・とうふ・わかめ	もやし・にんじん・ほうれんそう にんにく たまねぎ・にんじん・こまつな	いもるい	600 24.8	720 29.0
16 (木)	減量わかめごはん 	ちゃんぽん 郷土料理：長崎県 あじフライ・ゆで野菜・ウスターソース	 わかめ・ひらてん・いか ぶたにく あじ	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし ねぎ キャベツ・にんじん	まめるい	633 25.8	763 30.4
17 (金)	パン 	ポークシチュー・小魚アーモンド げんき 元気サラダ・チョコジャム	 ぶたにく・しろいんげんまめ かたぐちいわし チキンハム・こんぶ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし	くだもの	686 26.9	848 32.9
20 (月)	小チーズパン 	バジルスパゲッティ ミートボールのケチャップ煮・オレンジ	 チーズ・ツナ(まぐろあぶらづけ) ミートボール(とりにく・ぶたにく)	エリンギ・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・バジル たまねぎ・ピーマン・オレンジ	まめるい	657 27.8	820 34.3
21 (火)	ごはん 	あきやさい 秋野菜カレー フルーツミックス・(中)小魚	 とににく・しろいんげんまめ とうにゅう (中)かたぐちいわし	にんじん・たまねぎ・れんこん しめじ・グリーンピース・しょうが みかん・パインアップル・もも ナタデココ	種実 (ごま・アーモンド など)	684 20.6	836 26.6
22 (水)	麦ごはん 	さばの塩焼き・しそひじき和え ぶたじる 豚汁	 さば・しそひじき ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	くだもの	641 26.4	800 33.6
23 (木)	ゆかり麦ごはん 	おでん風煮 じゃこサラダ・みかん	 とににく・ちくわ うずらたまご・がんもどき しらすほし	あかしそ だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・もやし みかん	かいそうるい	611 23.6	732 27.7
24 (金)	小さなこ揚げパン 	マカロニのケチャップ煮 ツナサラダ・(中)チーズ	 きなこ・とににく・だいず ツナ(まぐろみず)に (中)チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース もやし・キャベツ・こまつな	きのこ	635 24.9	852 33.4
27 (月)	パン 	ミートボールのシチュー ほうれん草のソテー・りんご	 ミートボール(とりにく・ぶたにく) しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう おさかなソーセージ	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし りんご	かいそうるい	634 24.7	798 30.4
28 (火)	麦ごはん 	あつや 厚焼きたまご・山口野菜のサラダ とりだんごじる あじつ 鶏団子汁・味付けのり	 たまご ツナ(まぐろみず)に とににく・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ・のり	にんじん・こまつな・もやし たまねぎ・だいこん・ねぎ	種実 (ごま・アーモンド など)	641 26.1	755 29.8
29 (水)	麦ごはん 	ちゅうかどんぶり 中華丼 しおこんぶ あ 塩昆布和え・大学芋	 ぶたにく・いか・かまぼこ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・はくさい チンゲンサイ・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり	まめるい	652 21.2	790 25.1
30 (木)	麦ごはん 	うま煮 みそ納豆・みかん	 とににく・なまあげ・ちくわ なつとう・ぶたにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう さやいんげん ねぎ・しょうが・みかん	やさい	675 25.7	808 30.5
31 (金)	パン 	ドライカレーサンド(具) きのこ入りコンソメスープ・ミックスベリープリン	 だいず・とににく ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ・りんご はくさい・にんじん・えのきたけ しめじ・こまつな	ぎょかいいるい	629 23.9	785 29.8

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。 ※都合により献立が変更になることがあります。

◆◆◆ おしらせ ◆◆◆

◎ 物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

◎ 台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」「台日産経友好促進会」という活動団体から台湾米を寄付してもらいました。10月9日の給食で使わせていただきます。味わっていただきましょう。

目の健康に役立つ食べ物とは？ 10月10日は目の愛護デー

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



β-カロテン を多く含む



ルテイン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む

