



令和7年 10月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名 		主 な 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			 主に体を つくる	 主に体の調子を ととのえる	 主にエネルギーに なる	小(3・4年生)	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
1 (水)		さばの塩焼き・ひじきの煮物 豚汁	さば・ひじき・ひらてん ぶたにく・とうふ・みそ	さやいんげん・にんじん・れんこん たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さつまいも・こんにやく	651 28.7	794 34.6	 くだもの
2 (木)		揚げ春巻・中華和え 春雨スープ	はるまき・まぐろあぶらづけ とりにく・とうふ	にんじん・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・さとう・ご まあぶら はるさめ・ごまあぶら	681 20.4	855 24.5	 かいそう
3 (金)		ミートボールと大豆のトマト煮 フレンチサラダ・ソフトチーズ	ミートボール(とりにく・ぶた にく)・だいず チキンハム・ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ト マト にんじん・キャベツ・ブロッコリー・レ モン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・あぶら・さとう あぶら・さとう	635 26.8	818 33.7	 しゅじつるい
6 (月)		さといものそぼろ煮 お月見汁・お月見ゼリー	ぶたにく・ひらてん・みそ とりにく・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん かぼちゃもちボール・にんじん・たま ねぎ・えのきたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・ご まあぶら・さとう おつきみゼリー	619 21.2	744 25.2	 きのこるい
7 (火)		ツナサラダ ラビオリスープ・マーシャルピンズ	まぐろあぶらづけ ラビオリ(ぶたにく)・ベーコ ン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブ ロッコリー たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう じゃがいも・マーシャルピンズ	629 22.2	819 27.7	 くだもの
8 (水)		台湾米を使います！ 秋野菜カレー フルーツのヨーグルト和え	とりにく・いんげんまめ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・しめ じ・しょうが・にんにく みかん・パイン・もも	こめ・むぎ・あぶら・さつまいも ゼリー	700 21.9	859 26.0	 ぎょかいるい
9 (木)		豆腐の中華煮 五目炒めビーフン	とうふ・とりにく ぶたにく・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい・ほし いたけ・ねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・キャベツ・もや し・ピーマン・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	622 26.1	754 31.2	 かいそう
10 (金)		ほうれん草オムレツのトマトソースがけ キャロットポタージュ・ブルーベリージャム	ほうれん草オムレツ ベーコン・ぎゅうにゅう	トマト・たまねぎ・パセリ・にんにく にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・とう もろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・オリーブ オイル・さとう じゃがいも・ブルーベリージャム	686 25.0	917 30.5	 しゅじつるい
14 (火)		チキンビーンズ カラフルソテー・りんごジャム	とりにく・だいず まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん・キャベツ・とうもろこし・ブ ロッコリー	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがい も・さとう・あぶら あぶら・りんごジャム	664 28.6	839 35.6	 きのこるい
15 (水)		ちゃんぽん 浦上そばろ・オレンジ	ぶたにく・かまぼこ ぶたにく・ひらてん	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ ごぼう・にんじん・もやし・オレンジ	こめ・むぎ・ちゃんぽんめん・ごま・ ごまあぶら こんにやく・さとう・あぶら	612 23.8	740 28.6	 まめるい
16 (木)		ふわふわ丼 野菜のごま和え・うまかってん	とりにく・たまご・ちくわ 	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ ほうれん草・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・ふ・さとう ごま・さとう・うまかってん	651 28.8	783 34.5	 いもるい
17 (金)		ボロニアハム・キャベツのレモン風味サラダ 野菜スープ	ボロニアハム・チキンハム ベーコン	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・レ モン にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・ハ セリ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう じゃがいも	603 25.1	769 31.4	 ぎょかいるい
20 (月)		いわしの生姜煮・しそひじき和え 野菜と大豆の煮物	いわしのしょうがに・しそひ じき とりにく・だいず・ちくわ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・も やし にんじん・たまねぎ・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも・こんにやく・あぶら・さ とう	656 27.5	799 33.1	 くだもの
21 (火)		ミートソース さつまいもシチュー	ぶたにく・とりにく とりにく・ぎゅうにゅう・いん げんまめ	たまねぎ・にんじん にんじん・たまねぎ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう・パンこ さつまいも・こむぎこ・バター・あぶ ら	679 28.6	873 35.9	 やさい
22 (水)		トントンれんこん あじ団子のみそ汁・みかん	ぶたにく あじだんご・わかめ・みそ	れんこん だいこん・もやし・にんじん・ねぎ・み かん	こめ・むぎ・でんぶん・あぶら・さ とう う	723 27.3	879 33.1	 まめるい
23 (木)		おでん風煮 野菜の煮びたし・ころりん黒糖まめ	とりにく・うずらたまご・がん もどき・ちくわ・こんぶ あぶらあげ・かつおぶし・だ いず	だいこん・にんじん ほうれん草・キャベツ・もやし・にん じん	こめ・むぎ・こんにやく・さといも・さ とう さとう・くろざとう	654 27.7	789 33.1	 しゅじつるい
24 (金)		きのこスパゲッティ 海藻と鶏肉のサラダ	チーズ・まぐろあぶらづけ かいそう・とりにく	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめ じ・パセリ・にんにく にんじん・キャベツ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッ ティ・あぶら・オリーブオイル さとう・あぶら	612 26.7	784 33.8	 いもるい
27 (月)		韓国風肉じゃが ナムル	とりにく・ちくわ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ ねぎ・にんにく ほうれん草・にんじん・もやし	こめ・むぎ・じゃがいも・ごまあぶ ら・さとう・ごま さとう・ごま・ごまあぶら	608 22.0		 かいそう
28 (火)		チキンウインナー・野菜のソース和え えびのチャウダー	チキンウインナー えび・ベーコン・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ) じゃがいも・あぶら	662 28.9	830 34.8	 まめるい
29 (水)		ハッシュドポーク アーモンドサラダ	ぶたにく チキンハム	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーン ピース・にんにく キャベツ・にんじん・とうもろこし・ブ ロッコリー	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・さ とう アーモンド・さとう	661 23.3	813 28.1	 くだもの
30 (木)		生揚げと野菜のみそ煮 大根のさっぱり和え・りんご	ぶたにく・なまあげ・みそ 	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さや いんげん・ほししいたけ・しょうが だいこん・にんじん・りんご	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さとう・あぶら	616 23.2	744 27.9	 かいそう
31 (金)		かぼちゃハンバーグ・ブロッコリーサラダ ポトフ・㊦チーズ	かぼちゃハンバーグ(とりにく・ぶたにく)・ まぐろあぶらづけ ベーコン・㊦チーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さ とう じゃがいも	621 21.6	853 29.6	 しゅじつるい

★台湾米の寄付について★

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 台日共助が香る」を寄付していただきました。昔から台湾と日本は友好関係にあります。昔、日本人が台湾に渡り、日本の稲作技術を伝えたとされており、このお米は日本のお米に近い品質や味をしています。8日(水)の給食で使う予定です。しっかり味わっていただきます。



10月10日は 目の 愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で楽しむためにも、目を大切にしましょう。10日(金)の給食は、目の健康に良い食べ物を多く取り入れています。



※ 献立は都合により、変更することがあります。

◎ 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。

◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。

◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

※学校給食費(10月)の納付期限は10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。



※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。