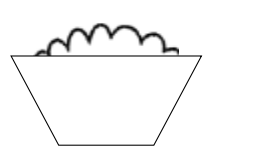
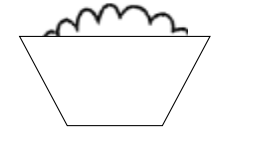
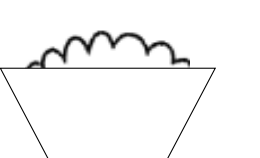
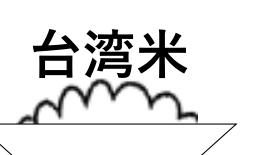
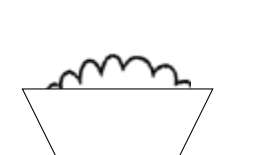
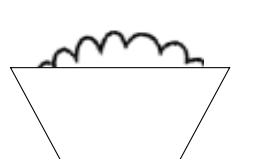
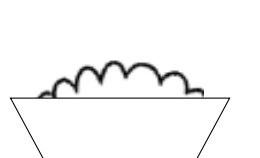
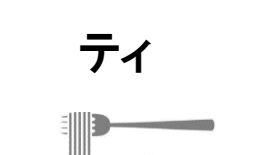
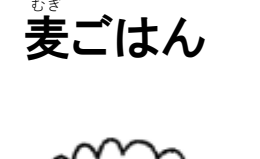


令和7年 10月 献立予定表

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		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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1	麦ごはん	じゅんじゅん		切干大根の煮物	鶏肉 厚揚げ	白ねぎ しめじ ごぼう 白菜	こんにゃく 麩 砂糖 米 麦	678	803	魚介類
水		手作りぶどうゼリー		大豆 平天	大豆 平天	切り干し大根 干しいたけ にんじん	砂糖 ごま	27.2	32.5	
							ぶどうジュース ゼリーの素			
2	麦ごはん	鯖の塩焼き		おかか和え	鯖		米 麦	645	775	果物
木		豆乳入り豚汁		豆腐 油揚げ みそ 豆乳	かつおぶし	キャベツ きゅうり		28.1	33.0	
							じゃがいも			
3	パン	魚介のアヒージョ風		ソバ・デ・アホ	えび いか ウィナー	しいたけ しめじ ブロッコリー にんにく	オリーブ油 パン(小麦粉・米粉)	630	807	海藻
金		オレンジ		ベーコン 卵		にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	クルトン オリーブ油	29.5	37.0	
						オレンジ				
6	わかめ 麦ごはん	わかめ麦ごはん		筑前煮	わかめ		米 麦	670	789	種実類
月		小松菜の煮浸し		きなこ団子	鶏肉 ちくわ	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	24.6	28.7	
					油揚げ きな粉	小松菜 キャベツ にんじん	だんご 砂糖			
7	パン	白身魚フライ		海藻サラダ	ホキ		油 パン(小麦粉・米粉) パン粉	661	841	きのこ類
火		ミネストローネ			海藻 鶏肉	キャベツ にんじん	油 砂糖	28.0	34.6	
					豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	マカロニ			
8	ごはん	ビーンズ入りカレー		かにかまサラダ	鶏肉 大豆 大福豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油 米	671	804	色の濃 い野菜
水	台湾米				金時豆		砂糖 油	23.8	28.1	
					かにかま 卵	にんじん キャベツ きゅうり				
9	麦ごはん	生揚げの中華煮		ビーフン炒め	鶏肉 厚揚げ	にんじん 白菜 大根 チンゲンサイ	ごま油 砂糖 米 麦	614	741	果物
木		お魚ふりかけ			豚肉	にんにく にんじん もやし にら	油 ビーフン ごま油	25.0	29.3	
					お魚ふりかけ					
10	パン	トマトオムレツ		野菜サラダ	卵 鶏肉	玉ねぎ トマト	パン(小麦粉・米粉)	638	798	魚介類
金		キャロットスープ				キャベツ きゅうり	コールスロードレッシング	23.9	28.9	
					ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	バター			
14	小キャラメル 揚げパン	小キャラメル揚げパン		ミートボールのクリーム煮	鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)	633	776	種実類
火		ほうれん草のガーリックソテー			ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ にんじん にんにく	オリーブ油	22.0	26.0	
15	麦ごはん	大豆とごぼうのミンチカツ		ゆかりあえ	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ ごぼう	油 米 麦 パン粉	606	759	海藻
水		たぬき汁				キャベツ しそ		20.2	24.7	
					平天 豆腐	玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが ねぎ	こんにゃく でん粉			
16	ごはん	おかから入り三色ごはんの具		豆腐のみそ汁	鶏肉 おから 卵	しょうが グリンピース	砂糖 油 米	673	811	色の濃 い野菜
木	台湾米			煮干しとさつまいもの煮物	豆腐 油揚げ みそ わかめ	大根 にんじん ねぎ		25.8	31.0	
					平天 煮干し	玉ねぎ	さつまいも 油			
17	パン	白身魚のピザ風		オニオンスープ	ホキ チーズ	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	646	838	きのこ類
金		みかん チョコクリーム			ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも パン粉	28.7	36.3	
						みかん	チョコクリーム			
20	麦ごはん	鯖のみそ煮		酢の物	鯖 みそ		米 麦 砂糖	639	793	果物
月		春雨汁			油揚げ しらす干し	大根 にんじん	砂糖	24.8	30.5	
					豆腐 ちくわ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	春雨			
21	パン	豚肉のデミグラスソース煮		ごぼうときゅうりのサラダ	豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)	639	820	豆類
火					マグロ油漬フレーク	ごぼう きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	25.0	31.4	
22	麦ごはん	みそ鶏じゃが		昆布和え	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦	611	738	種実類
水		りんご			塩昆布	キャベツ きゅうり		24.0	28.2	
						りんご				
23	麦ごはん	他人井の具		アーモンド和え	豚肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	でん粉 米 麦	640	778	果物
木						キャベツ にんじん もやし ほうれん草	アーモンド 砂糖	27.1	32.2	
24	丸型横割り パン	えびカツ		ゆで野菜 タルタルソース	えび		油 パン(小麦粉・米粉) でん粉 パン粉	698	816	豆類
金		ABCスープ				キャベツ にんじん	ノンエッグタルタルソース	24.4	28.0	
					ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ	マカロニ じゃがいも			
28	ミートスパゲッ ティ	ミートスパゲッティ		大根サラダ	豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	油 スパゲッティ	648	779	魚介類
火		手作りかぼちゃ蒸しパン		【中学】チーズ		大根 にんじん	ごまドレッシング	23.0	29.0	
					牛乳 【中学】チーズ	かぼちゃ	小麦粉 砂糖 油			
29	麦ごはん	ごぼうのドライカレー		大豆サラダ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン にんにく りんご	バター 米 麦	688	833	いも類
水					チキンハム 大豆	きゅうり にんじん キャベツ	コールスロードレッシング	22.5	26.5	
30	麦ごはん	鰯の生姜煮		切干大根の甘酢和え	鰯	しょうが	米 麦 砂糖	645	782	果物
木		みそ汁			しらす干し	切り干し大根 にんじん 小松菜	砂糖 ごま	22.8	27.0	
					豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも			
31	パン	鶏肉のトマト煮		チーズポテト	鶏肉	玉ねぎ にんじん カリフラワー キャベツ しめじ グリンピース トマト	マカロニ 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	661	830	海藻
金		黒豆きなこクリーム			チーズ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	27.9	34.4	
							黒豆きなこクリーム			

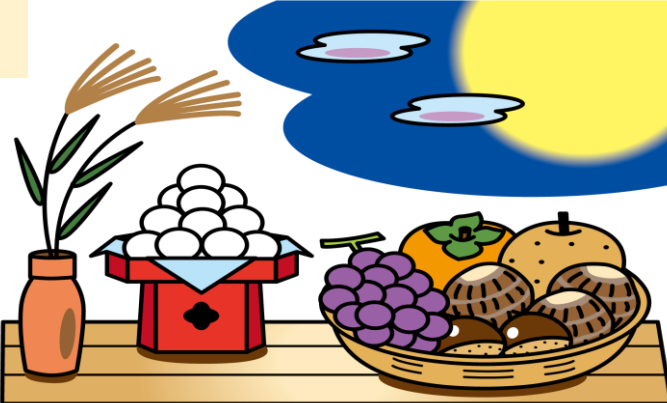
※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

台湾米の寄贈がありました

この度、山口県教育委員会を通じて、台湾の活動団体「インド太平洋戦略シンクタンク」及び「台日産経友好促進会」様から学校給食用に「台湾米 台日共助が香る」の寄贈がありました。鹿野学校給食センターでは、10月8日と16日に提供する予定です。

◎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。

◎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。



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。

10月10日は「目の愛護デー」！
ビタミンAを含む食品を
意識しよう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。