令和7年11月学校給食献立表

っごう こんだてへんこう ※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ー

	004	11 HI	TT/J J	<u> </u>	和食の日	周 用 田 五 :	栗屋学校給1	支センター
日		こんだて	赤	緑	THE MACRIMENT NE	ゕ 家庭で	えい。	ようか 中
(曜)		2 // /2 (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	とりたい食品	エネルキ*- g kcal たんぱくしつ	エネルキー g kcal たんぱくしつ
4 (火)	菱ごはん	チキンカレー ニヹゕな フルーツミックス・小魚アーモンド	とりにく	にんじん・たまねぎ・いんげん にんにく・しょうが パインアップル・みかん・もも ナタデココ	こめ・むぎ・ あぶら じゃがいも カクテルゼリー アーモンド	まめるい	670 20.6	788 23.3
5 (水)	パン (**)	ミートボールと大豆のケチャップ煮 1990 10	ミートボール・だいずたら	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ れんこん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう さとう・でんぷん・マーマレード	種実(ごま アーモンドなど)	699 27.8	891 35.4
6 (木)	きごはん	マーボー豆腐	(中)ソフトチーズ とうふ・ぶたにく・だいず みそ まぐろあぶらづけ	だいこん・たまねぎ・にんじん・しろねぎ にんにく・しょうが・ほししいたけ キャベツ・きゅうり・にんじん	あぶら こめ・むぎ・ ごまあぶら さとう・でんぷん はるさめ・ごま・さとう・ごまあぶら	たまご	641 24.6	760 28.4
7 (金)	きぎごはん	春雨とツナの中華サラダ・マンゴーアセロラゼリー 【6161歯 の日】シャキシャキそぼろ丼 なまぁ しる	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな きりぼしだいこん・しょうが もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	マンゴーアセロラゼリー こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	いもるい	633	749 27.6
10	*************************************	<u> 生場</u> げのみそ汁・みかん ハンバーグのデミグラスソースかけ	ハンバーグ	えのきたけ・みかん たまねぎ・しめじ・いんげん たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) さとう マカロニ・じゃがいも	さかな	710	862 32.3
(月) 11	わかめ麦ごはん	ABCスープ・りんごジャム ^{& う に} おでん風煮	ベーコン わかめ・とりにく・うずらたまご ちくわ・がんもどき・こんぶ かつおぶし	えのきたけ・とうもろこし だいこん・にんじん	りんごジャム こめ・むぎ・ さといも こんにゃく・さとう さとう・ごま	くだもの	646 26.8	766 30.8
(火) 12	い黒糖パン	おかかあえ・黒糖ビーンズ クリームスパゲッティ	だいず ぶたにく・ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・とうもろこし エリンギ・パセリ	くろざとう パン(こむぎこ・こめこ) ・こくとう スパゲッティ・オリーブあぶら	まめるい	657	843
(水) 13	きばん	かいそう 海藻サラダ・(中)温州みかんゼリー 「小いわし梅の香り揚げ・オレンジ	まぐろあぶらづけ かいそう いわし	キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう・ごまあぶら (中) ろんしゅうみかんゼリー こめ・むぎ ・あぶら	きのこるい	712	31.9 868
(木) 14	きぎましん	じゃがいものそぼろ煮 もぶりごはん【広島県の料理】	とりにく・ひらてん・なまあ げ ちくわ・あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・いんげん しょうが にんじん・ごぼう・ほししいたけ えだまめ	じゃがいも・こんにゃく・さとう あぶら・でんぷん こめ・むぎ さとう・あぶら	種実(ごま	25.5 657	30.6 771
(金)		ぶたじる 豚汁・ヨーグルト じばさんきゅうしょくしゅうかん 【 地場を給食週間 】スクランブルエッグ	ぶたにく・なまあげ・みそ ヨーグルト チキンハム・ たまご	にんじん・はくさい・だいこん・しょうが ねぎ にんじん・ もやし・ほうれんそう	さつまいも・こんにゃく パン(こむぎこ・こめこ)	アーモント など)	25.1	28.4
17 (月)	パン ***	ミネストローネ・県産ぽんかんジャム	ベーコン・ ぶたにく だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリ トマト・パセリ・にんにく	さとう・あぶら じゃがいも・オリーブあぶら ぼんかんジャム こめ・むぎ ・さといも	かいそう	26.4	30.9
18 (火)	まざまん	けんちょう ゆずチキンれんこん・みかん	どう&・ あぶらあげ とりにく	にんじん・だいこん・ほししいたけ れんこん・ゆずきち えだまめ・みかん	こんにゃく・さとう・あぶら さとう・あぶら	さかな	721 27.4	850 31.6
19 (水)		ミートボールと野菜のクリーム煮 たん 大根サラダ	チキンボール ぎゅうにゅう チキンハム	にんじん・ ごきつな・ たまねぎ・しめじ はくさい にんじん・ だいこん・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ) さつき(16	くだもの	705 25.5	848 30.1
20 (木)	きざまん	ホイコーロー *** 野菜スープ・県産りんごゼリー	ぶたにく・ みそ とりにく	たけつこ・にんじん・キャベツ・ねぎ にんにく・しょうが だいこん・にんじん・パセリ たまねぎ	こめ・むぎ でんぷん・ごまあぶら ごまあぶら りんごせ!ー	かいそう	596 22.6	700 25.9
21 (金)	げんりょうむぎ 減量麦ごはん	たこ 煮込みうどん・(中) 県産焼売(2コ) #があった。 #があった。 #があった。 #があった。 #があった。 #があった。 #があった。 # があった。 # があった。 # があった。 # があった。 # があった。 # があった。 # は口の目	とりにく しゅうまい のり	にんじん・はくさい・ほししいたけ ねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・うどん ごま・さとう	まめるい	530	704 25.4
25 (火)	きぎばん	わしょうがに 【和食の日献立】イワシの生姜煮	いわし	しょうが	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	きのこるい	644 23.3	769 27.1
26 (水)	パン (*)	あじのアングレーズ	しおこんぶ あじ ベーコン・ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ たまねぎ・にんじん・とうもろこし	さつまいも・こんにゃく パン(こむぎこ・こめこ) でんぶん・パンこ・さとう・あぶら じゃがいも	やさい	719 29.5	882
27	髪ごはん	コーンポタージュ・(中)オレンジ ハヤシライス とうにゅう	ぎゅうにく	パセリ・(中)オレンジ にんじん・たまねぎ・ブロッコリー しめじ・にんにく	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう ごま・あぶら	まめるい	665 22.0	782 25.4
28	菱ごはん	ひじきとツナのソテー・豆乳パンナコッタ ※ 豚キムチ	まぐろみずに・ひじき ぶたにく 	キャベツ・にんじん はくさいキムチ・もやし・キャベツ にんじん・にら	とうにゅうパンナコッタ こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	いもるい	604	716
(金)		トマトと卵のスープ・小魚	たまご・チキンハム かたくちいわし	トマト・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	でんぷん		27.8	31.5

に込められだ思い。 賞事のあげさつ"

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事 のあいさつには、それぞれどんな意味があるか ご存じですか?

「いただきます」は、食材となった自然の恵 み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す 言葉です。「ごちそうさま」には、この食事を 作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが 含まれています。心を込めて言えるといいです



はいかった。 せいかったお ひと はたら な た 食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っ ていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

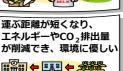
地産地消の良さとは?







農業が活性化することで























-※太字で書いてある食材は県産と市内産です。

※「パン」は「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

※学校給食費(||月)の納付期限は、|2月|日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高の

※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、 |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。