



令和7年11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ー

日 (曜)	こ ん だ て		(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子をととのえる	(黄) おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
4 (火)	むぎ 麦ごはん	チキンカレー	とりにく	にんじん・たまねぎ・いんげん にんにく・しょうが	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	ミートボール・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	パン(こめむぎ・こめこ) じゃがいも・あぶら・さとう	種実(ごま アーモンドなど)	699 27.8	891 35.4
6 (木)	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず	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	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・でんぶん	たまご	641 24.6	760 28.4
7 (金)	むぎ 麦ごはん	【いい歯の日】シャキシャキそぼろ丼	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	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	いもるい	633 24.2	749 27.6
10 (月)	パン	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ハンバーグ	たまねぎ・しめじ・いんげん	パン(こめむぎ・こめこ) さとう	さかな	710 26.7	862 32.3
11 (火)	わかめ 麦ごはん	おでん風煮	わかめ・とりにく・うずらたまご ちくわ・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん	こめ・むぎ・さといも こんにやく・さとう	くだもの	646 26.8	766 30.8
12 (水)	しょうご 小黒糖パン	クリームスパゲッティ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・とうもろこし エリンギ・パセリ	パン(こめむぎ・こめこ)・ことう スパゲッティ・オリーブあぶら	まめるい	657 26.8	843 31.9
13 (木)	むぎ 麦ごはん	小いわし梅の香り揚げ・オレンジ	いわし	うめ・オレンジ	こめ・むぎ・あぶら	きのこるい	712 25.5	868 30.6
14 (金)	むぎ 麦ごはん	もぶりごはん【広島県の料理】	ちくわ・あぶらあげ しらすまし	にんじん・ごぼう・ほししいたけ えだまめ	こめ・むぎ さとう・あぶら	種実(ごま アーモンドなど)	657 25.1	771 28.4
17 (月)	パン	【地産地消食週間】スクランブルエッグ	チキンハム・たまご	にんじん・もやし・ほうれんそう	パン(こめむぎ・こめこ) さとう・あぶら	かいそう	647 26.4	772 30.9
18 (火)	むぎ 麦ごはん	けんちょう	とうふ・あぶらあげ	にんじん・だいこん・ほししいたけ	こめ・むぎ・さといも こんにやく・さとう・あぶら	さかな	721 27.4	850 31.6
19 (水)	パン	ミートボールと野菜のクリーム煮	チキンボール ぎゅうにゅう	にんじん・ごぼう・たまねぎ・しめじ はくさい	パン(こめむぎ・こめこ) さつまいも	くだもの	705 25.5	848 30.1
20 (木)	むぎ 麦ごはん	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・キャベツ・ねぎ にんにく・しょうが	こめ・むぎ でんぶん・ごまあぶら	かいそう	596 22.6	700 25.9
21 (金)	げんり 減量麦ごはん	煮込みうどん・(中)県産焼売(2コ)	とりにく・しょうまい	にんじん・はくさい・ほししいたけ ねぎ	こめ・むぎ・うどん	まめるい	530 19.4	704 25.4
25 (火)	むぎ 麦ごはん	【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	きのこるい	644 23.3	769 27.1
26 (水)	パン	あじのアングリーズ	あじ	キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	パン(こめむぎ・こめこ) でんぶん・パンこ・さとう・あぶら	やさい	719 29.5	882 35.1
27 (木)	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス	ぎゅうにく	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	まめるい	665 22.0	782 25.4
28 (金)	むぎ 麦ごはん	豚キムチ	ぶたにく	はくさい・キムチ・もやし・キャベツ にんじん・にら	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら	いもるい	604 27.8	716 31.5

“食事のあいさつ”に込められた思い

「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ね。

11月23日は「勤労感謝の日」



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、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

家で実践したい「和食」の取り組み



地産地消の良さとは？



※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(11月)の納付期限は、12月1日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高の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。