

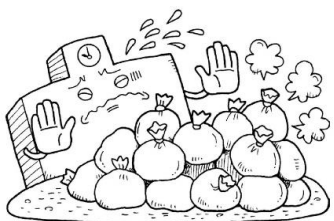
令和7年11月学校給食献立表

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 よ う			家庭で とりたい食品 しよくりん	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 g たんぱく質
4 (火)	麦ごはん	マーボー大根 だいこん 春雨と野菜のオイスターソース炒め 豆乳ブラマンジェ	とりにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・ほししいたけ キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	こめ・おぎ さとう・でんぶん・あぶら はるさめ・ごま・ごまあぶら とうにゅうブラマンジェ	にゅうせいひん	686 23.5	820 27.7
5 (水)	麦ごはん	ちくぜんに 筑前煮 野菜のごまマヨネーズ和え チーズ	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・れんこん ほししいたけ・さやいんげん ごぼう・にんじん・きゅうり	こめ・おぎ・あぶら・さとう さといも・こんにやく ノンエッグマヨネーズ・さとう ごま	くだもの	667 24.0	794 27.5
6 (木)	麦ごはん	カツおかつ やさい なまあげの味噌汁 (中) 黒糖まめ	かつお	たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・パンこ こむぎこ・ごま・さとう じゃがいも・(中)こくとう	かいそうるい	637 21.8	823 28.5
7 (金)	パン	じゃがいもカップグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	おから・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ にんじん・パロコリー・とうもろこし にんじん・たまねぎ・しめじ セロリー・はくさい	パン(こむぎこ・こめこ)・こめこ じゃがいも・さとう・アーモンド オリーブあぶら	こぎかな	645 22.2	846 27.6
10 (月)	パン	ミートボールのブラウンソース煮 かいそう 海藻サラダ レーズンクリーム	ミートボール(ぶたにく とりにく)	たまねぎ・にんじん・しめじ パロコリー・トマト キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・さとう アーモンド レーズンクリーム	ぎょかいるい	660 23.1	821 29.0
11 (火)	ごはん	けい 鶏ちゃん ほうれんそうのおひたし (中) アーモンド	とりにく・なまあげ みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・しょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ にんじん	こめ・あぶら・さとう さとう・(中) アーモンド	きのこ	640 25.5	825 31.9
12 (水)	麦ごはん	ポークカレー フルーツミックス 小魚	ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ グリーンピース かたくちいわし	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら ゼリー	やさい	662 22.0	797 25.2
13 (木)	麦ごはん	みそに しおこんぶあ さばの味噌煮 塩昆布和え のっぺい汁	さば・みそ しおこんぶ	キャベツ・にんじん・もやし さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・さとう・でんぶん ごまあぶら さといも・こんにやく でんぶん	にゅうせいひん	641 24.0	794 29.5
14 (金)	パン	ポトフ ささみサラダ りんごジャム	ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ にんじん・もやし・キャベツ こまつな	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも ごまあぶら・さとう・ごま ジャム	かいそうるい	609 27.3	779 34.0
17 (月)	パン	やまぐちやさい チキンカツ 山口野菜のサラダ けんさんとうにゅう 県産豆乳スープ ウスターソース	とりにく・だいず とりにく・とうにゅう	キャベツ・もやし・にんじん にんじん・たまねぎ・はくさい	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぶん・パンこ・さとう さつまいも	ぎょかいるい	640 26.8	812 33.5
18 (火)	麦ごはん	けんさんあつやきたまご 県産厚焼き玉子 つしま あじ団子のすまし汁 みかん	たまご・とうふ あぶらあげ あじ	にんじん・ごぼう・きゅうり しょうが・ほししいたけ はくさい・にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが・みかん	こめ・おぎ・でんぶん ごま・あぶら・さとう でんぶん	いもるい	660 25.2	768 28.5
19 (水)	麦ごはん	て や やまぐちやさい あ もの シイラの照り焼き 山口野菜の和え物 ぶたじる 豚汁 りんごゼリー 「がぶっ」と食べよう山口の日	シイラ ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん はくさい・にんじん・こまつな ねぎ	こめ・おぎ さとう・でんぶん さつまいも・こんにやく ゼリー	きのこ	624 27.0	745 31.8
20 (木)	麦ごはん	トントんれんこん かきたま汁	ぶたにく たまご・とうふ	れんこん はくさい・たまねぎ・ねぎ ほししいたけ	こめ・おぎ・あぶら でんぶん・さとう でんぶん	こぎかな	689 25.1	837 29.8
21 (金)	パン	クリームシチュー キャベツともやしのソテー	とりにく・ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ・にんじん ほうれんそう キャベツ・もやし・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ) さつまいも・あぶら あぶら	かいそうるい	642 24.7	812 30.7
25 (火)	麦ごはん	しおや やさい すあ さけの塩焼き 野菜のごま酢和え みそ汁 さつまポテト 和食の日にちなんだ献立	さけ とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ	こめ・おぎ さとう・ごま じゃがいも・さつまいも さとう	くだもの	683 26.0	814 30.7
26 (水)	麦ごはん	はるま 春巻き ナムル ちゅうかどんぶり 中華丼	ぶたにく ぶたにく・うずらたまご いか・ひらてん	にんじん・たまねぎ・キャベツ しょうが・もやし・こまつな・ほししいたけ たまねぎ・にんじん・はくさい ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・あぶら・こむぎこ・でんぶん はるさめ・こめこ・ごまあぶら・さとう あぶら・さとう・でんぶん	種実 (ごま・アーモンド など)	695 26.7	855 31.9
27 (木)	麦ごはん	ぶた 豚じゃが しそひじき和え ジョア	ぶたにく・なまあげ しそひじき・ジョア	たまねぎ・にんじん さやいんげん ほうれんそう・キャベツ にんじん	こめ・おぎ・あぶら じゃがいも・こんにやく・さとう ごま・さとう	ぎょかいるい	679 26.9	804 31.1
28 (金)	パン	チャウダー こまつな 小松菜のサラダ みかん	ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん とうもろこし・しめじ・パセリ こまつな・にんじん・もやし とうもろこし・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	まめるい	641 22.1	804 27.1

地場産給食

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になろう！



もう一口
食べてみませんか？

給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて
食べる料理が出た時、「食べたくないな」
「残しちゃおうかなー」と思って残してしまっ
たことはありませんか。
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、
全校分集まるとたくさんの量になってしま
います。
もう一口ずつ食べられないか、少しだけで
も頑張ってみましょう。

◎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。

※「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。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



みんなで「いい歯」をめざしましょう！！