



令和7年 11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
		(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	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
4 (火)	パン チリコンカン 野菜スープ・りんご	ぶたにく・だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ キャベツ・ねぎ・りんご	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら じゃがいも	643 25.6	801 32.1	かいそう
5 (水)	麦ごはん チキンカレー 海藻とツナのサラダ	とりにく・いんげんまめ かいそう・まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ごま・さとう・あぶら	640 22.1	784 26.6	くだもの
6 (木)	ごはん(減量) 担担麺 えびしゅうまい(小学2個、中学3個)・オレンジ	ぶたにく・あぶらあげ・みそ えびしゅうまい	しろねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし・ チンゲンサイ・しょうが・にんにく オレンジ	こめ・ちゃんぽんめん・ごま・ごま あぶら	640 24.4	793 30.1	きのこ類
7 (金)	小アップルパン チキンカツ・かみかみサラダ いんげん豆と野菜のスープ	チキンカツ・するめいか ベーコン・いんげんまめ	りんご・れんこん・きゅうり・キャベツ・ にんじん・レモン しめじ・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・アーモ ンド・さとう じゃがいも	631 24.9	801 30.6	くだもの
10 (月)	麦ごはん いわしの甘露煮・野菜の塩昆布和え 野菜の南蛮煮	いわしのかんろに・しおこ んぶ とりにく・なまあげ・みそ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ごぼう・さやいんげん・に んじん	こめ・むぎ・ごまあぶら こんにゃく・じゃがいも・さとう・ごま あぶら	693 26.8	849 32.2	しじみ類
11 (火)	小パン ペネポロネーゼ ナタデココとフルーツミックス・スライスチーズ	ぶたにく・だいず スライスチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーン ピース・にんにく みかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・ペンネ・あぶ ら・オリーブオイル ナタデココ	659 26.2	821 31.3	いろいろの こいやさい
12 (水)	麦ごはん 揚げ餃子(2個)・ナムル 豆腐の中華煮	ぎょうざ・チキンハム とうふ・ぶたにく	もやし・ほうれんそう・にんじん キャベツ・にんじん・たまねぎ・たけ のこ・ねぎ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・あぶら・ごま・ごまあぶ ら・さとう ごまあぶら・でんぷん・さとう	686 24.1	813 28.4	ぎやまい
13 (木)	麦ごはん 大平・大豆ふりかけ いとこ煮・みかん	とりにく・こうやどうふ・あぶ らあげ・だいずふりかけ あずき	にんじん・ごぼう・れんこん・ほししい たけ・さやいんげん みかん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃく・さとう しらたまだんご・さとう	709 25.7	857 30.4	かいそう
14 (金)	パン 野菜の卵とじ 魚ソーセージのサラダ・マーシャルピンズ	とりにく・たまご さかなソーセージ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・と うもろこし ブロッコリー・キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・パ ター・さとう・あぶら さとう・あぶら・マーシャルピンズ	702 28.8	899 36.9	きのこ類
17 (月)	ごはん(減量) 五目うどん・味付けのり 鶏肉とれんこんのゆずきち和え	ぶたにく・あぶらあげ・かま ぼこ・あじつゆのり とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ね ぎ れんこん・パセリ・ゆずきち	こめ・うどん・さとう でんぷん・さとう・あぶら	679 28.9	831 35.2	まめ類
18 (火)	パン ハンバーグのきのこソースがけ さつまいもシチュー・みかん	ハンバーグ(とりにく・ぶた にく) とりにく・いんげんまめ・ ぎょうにゅう たまごやき・ひじき・ひらて ん とうふ・あぶらあげ・(中 学)かたくちいわし	エリンギ・たまねぎ・パセリ・トマト にんじん・はくさい・たまねぎ・はな ごり・みかん れんこん・にんじん・さやいんげん	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・さと う・でんぷん さつまいも・こむぎこ・バター・あ ぶら こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	736 24.9	887 30.4	かいそう
19 (水)	麦ごはん 玉子焼き・ひじきの煮物 けんちょう・(中学)小魚	たまごやき・ひじき・ひらて ん とうふ・あぶらあげ・(中 学)かたくちいわし	れんこん・にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さといも・こんにゃく・あぶら・さとう	633 24.2	771 29.9	くだもの
20 (木)	のんたこめし はもフライ・ごま和え 豚汁・小野茶のムース	たこ・あぶらあげ・はもフ ライ ぶたにく・とうふ・みそ	ほししいたけ・にんじん・えだまめ・ しょうが・ほうれんそう・キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう・もやし・ ねぎ	こめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・ご ま こんにゃく・おのちのムース	682 30.3	826 36.6	いも類
21 (金)	パン チキンピーンズ ハムとれんこんのサラダ・ぽんかんジャム	とりにく・だいず チキンハム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・ さとう・あぶら あぶら・さとう・ぽんかんジャム	666 27.9	826 35.1	ござかな
25 (火)	小チーズパン ソーススパゲッティ チキンウインナー・オレンジ	チーズ・ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマ ン・にんじん オレンジ	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	665 29.3	823 35.2	しじみ類
26 (水)	麦ごはん 鯖の塩焼き・しそひじき和え すまし汁	さば・しそひじき とうふ・かまぼこ・あぶらあ げ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・も やし たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ね ぎ	こめ・むぎ・ごま こめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・ あぶら・さとう	642 24.9	778 29.9	いも類
27 (木)	麦ごはん うま煮 だいこんの酢のもの・ヨーグルトデザート	とりにく・なまあげ・ちくわ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・きゅうり・ヨーグ ルトデザート	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにゃく・ あぶら・さとう ごま・さとう	672 23.1	801 27.5	かいそう
28 (金)	横割り丸パン あじフライ・野菜のオーロラソース和え ふわふわ卵スープ	あじフライ たまご・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ごぼう はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら・ご ま・ノンエッグマヨネーズ・さとう パンこ	666 28.4	832 35.2	まめ類

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は
和食の日

11月24日は、**いいに** ほんしよくの語呂合わせで「和食の日」に制定されています。
和食は、日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた私たちの「食文化」です。和食の基本の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、いろいろな食材の組合せで複数の栄養素をバランスよくとることができます。また、和食の基本の「だし」の旨味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です
※ 献立は都合により、変更することがあります。

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べる他、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

11月26日(水)は
「和食の日」に
ちなんだ給食です

周南市産の「たこ&はも」を味わおう!

県の補助金をいただき、20日(木)の給食に「のんたこめし」、「はもフライ」が登場します。「のんたこめし」は、山口県の方言「のんた」と「たこ」から命名されました。たこは、周南市戸田で水揚げされたものです。ぶちうまい! 地元の食材をしっかりと味わいましょう。

◎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。 ◎おはしは毎日持ってきてきましょう。
◎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、前日までに残高確認をお願いいたします。
◎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食当たり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。