



令和7年11月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

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	中	
						エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
4 火	パン	照り焼きハンバーグ ひじきとれんこんのサラダ	とりにく・ぶたにく・ひじき チキンハム	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・れんこん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら でんぷん	640	801	いも
		いんげん豆のスープ ソフトチーズ	ベーコン・しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・ブロッコリー えのきたけ		28.7	36.1	
5 水	麦ごはん	カレーライス	ぎゅうにく しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	666	809	種実 (ごま、アーモンドなど)
		ブロッコリーとコーンのサラダ いちごの豆乳パンナコッタ		ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん	さとう・あぶら・とうにゅう・パンナコッタ	20.2	23.9	
6 木	小パン	きのこツナのスパゲッティ	まぐろあぶらづけ	エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・スパゲッティ オリーブあぶら	688	862	まめ
		アーモンドサラダ 黒豆きなこクリーム	さかなソーセージ・しらすばし	キャベツ・にんじん	アーモンド・あぶら・さとう くろまめきなこクリーム	29.2	36.2	
7 金	麦ごはん	きびなごのかりかりフライ(小学2尾・中学3尾) きんぴらごぼう	きびなご・ひらてん	しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぷん・あぶら・こめこ・パンこ げんまいこ・こんにやく・さとう・ごま・ごまあぶら・こめあぶら	651	804	くだもの
		じゃがいものみそ汁 わかめふりかけ 《いい歯の日献立》	なまあげ・あぶらあげ・みそ わかめ・かつおぶし・のり	たまねぎ・にんじん・ねぎ・まつちや	じゃがいも・でんぷん・さとう	27.5	33.8	
10 月	麦ごはん	県産しゅうまい(小学1個・中学2個) 《地場産給食週間》	ぶたにく	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・こむぎこ	608	791	さかな
		野菜のゆずきち和え 豆腐スープ	チキンハム・とりにく・とうふ	ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ゆずきち	さとう・あぶら・ごま	23.8	30.5	
11 火	パン	チキンウインナー	とりにく		パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん	691	886	やさい
		ポークビーンズ 県産フルーツミックス	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん みかん・ぼんかん・あまなつみかん	じゃがいも・さとう	30.8	38.8	
12 水	麦ごはん(減量)	五目うどん	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・うどん・さとう	620	767	きのこ
		あじの南蛮漬け 味付けのり	あじ・のり	たまねぎ・にんじん・ゆずきち	あぶら・さとう・でんぷん	28.3	34.1	
13 木	パン	県産オムレツ れんこんのごまサラダ	たまご・チキンハム	キャベツ・にんじん・れんこん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・さとう でんぷん・ごま・ごまドレッシング	655	782	まめ
		麦入リスープ ぼんかんジャム	とりにく	にんじん・はくさい・だいこん・こまつな	むぎ・ぼんかんジャム	25.0	29.3	
14 金	麦ごはん	生揚げのオイスターソース煮	ぶたにく・なまあげ	にんじん・たけのこ・キャベツ・さやいんげん きくらげ・たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・でんぷん	647	789	かいそう
		もやしのナムル 県産みかんゼリー		もやし・こまつな・にんじん	ごま・ごまあぶら・さとう・みかんゼリー	27.3	33.1	
17 月	麦ごはん	メンチカツ ごまみそ和え	ぶたにく・ちくわ・みそ	たまねぎ・ほうれんそう・はくさい・にんじん	こめ・むぎ・パンこ・こむぎこ・あぶら・ごま でんぷん・さとう	661	838	いも
		すまし汁	とうふ・あぶらあげ・かまぼこ わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ		25.8	31.5	
18 火	パン	野菜の卵とじ	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも マーガリン・さとう	702	840	きのこ
		キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	チキンウインナー・ヨーグルト	キャベツ・にんじん・エリンギ・パセリ		31.8	37.7	
19 水	麦ごはん	肉団子の甘酢あん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら	648	794	さかな
		春雨の中華スープ りんご	ベーコン・とうふ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・ねぎ りんご	はるさめ・ごまあぶら	20.8	24.4	
20 木	黒糖パン	さつまいものクリーム煮	チキンウインナー・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	はくさい・にんじん・たまねぎ・エリンギ さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう・さつまいも	689	839	種実 (ごま、アーモンドなど)
		ごぼうとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう・あぶら	26.1	31.1	
21 金	麦ごはん	さばのゆずみそ煮 はすのさんばい	さば・みそ・あぶらあげ	ゆず・れんこん・にんじん	こめ・むぎ・こめこ・ごま・さとう	651	793	くだもの
		のっぺい汁 《山口県の郷土料理》	とりにく・かまぼこ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さといも・こんにやく・でんぷん	26.7	32.0	
25 火	パン	フィッシュフライ 小松菜入りマヨサラダ	ホキ	キャベツ・にんじん・ごぼう・こまつな	パン(こむぎこ・こめこ)・パンこ・こむぎこ・あぶら でんぷん・ごま・さとう・ノンエッグマヨネーズ	696	882	かいそう
		ビーフンスープ マーシャルビンズ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・もやし・パセリ えのきたけ	ビーフン・マーシャルビンズ	26.6	32.9	
26 水	麦ごはん	ポジョ・アルペバド 麦ごはんにかけて食べてね。	とりにく	たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	688	840	きのこ
		コーンサラダ ぶどうゼリー 《チリの料理》	さかなソーセージ	とうもろこし・キャベツ・にんじん	さとう・あぶら・ぶどうゼリー	22.3	26.4	
27 木	パン	フランクフルトのケチャップ煮	チキンフランク	たまねぎ・にんじん・さやいんげん とうもろこし・トマト	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら	651	849	いも
		パンブキンスープ (中学)アーモンド	ベーコン・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	(中学)アーモンド	25.2	31.7	
28 金	麦ごはん	野菜の中華煮	ぶたにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・はくさい・にんじん・えだまめ ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・ごまあぶら	689	847	こざかな
		大学いも			さつまいも・さとう・あぶら・ごま	25.4	30.3	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

11月24日は、和食の日です。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護や継承について考える日です。
日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた和食文化について、改めて一人ひとりが知識を深め、大切さについて考える日にしてほしいです。



日本の食文化の特徴



◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重◆ 新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。	◆健康的な食生活を支える栄養バランス◆ 一汁一菜を基本とした食事は栄養のバランスがよく、生活習慣病や日本人の長寿に役立っています。
◆自然の美しさや季節を表現◆ 季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しみます。	◆行事 正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。

11月10日～14日は『地場産給食週間』です。

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。
太字で示している食材が、周南市や山口県のものです。地域の恵みに感謝しながら、いただきます。



- ◎ 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(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。
- ◎ 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、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

