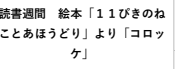


令和7年 11月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 材 料			栄養価		献立で 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	エネルギー(㎉) たんぱく質(ｇ)	脂質(ｇ)	
4 火	 メープルシロップパン サーモンチャウダー コールスローサラダ	 カナダの料理	 鮭 牛乳		メープルシロップ 砂糖 バター パン(小麦粉・米粉)	620	798	海藻
				玉ねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも			
				キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	24.6	30.8	
5 水	 麦ごはん 手作りコロッケ ゆで野菜 生揚げのみそ汁 1食ソース	 読書週間 絵本「11ぴきのね ことあほうどり」より「コロッ ケ」	 豚肉 卵		玉ねぎ			果物
					キャベツ	705	806	
				生揚げ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	21.5	23.8	
6 木	 麦ごはん 鰯の生姜煮 高野豆腐の卵とじ すまし汁	 鰯	 鶏肉 高野豆腐 卵	しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	683	830	いも類
				にんじん 玉ねぎ さやいんげん	砂糖	30.4	36.0	
				豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
7 金	 焼きそば風スパゲッティ かえりとアーモンドの炒り煮 オレンジ	 いい歯の日	 豚肉 いか		もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	636	758	色の濃 い野菜
				かえり 大豆		35.0	42.0	
					オレンジ			
10 月	 麦ごはん ピリ辛丼の具 大豆の磯煮	 豚肉	 大豆 鶏肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	ごま油 砂糖 米粉 米 麦	636	772	種実類
				ごぼう ねぎ	こんにゃく 油	25.7	30.4	
11 火	 パン 巣ごもり卵 鶏肉とさつま芋のシチュー りんごジャム	 卵 チーズ	 鶏肉 牛乳	ほうれん草 とうもろこし	バター パン(小麦粉・米粉)	705	874	魚介類
				エリンギ にんじん キャベツ パセリ	さつまいも	28.8	34.0	
					りんごジャム			
12 水	 麦ごはん ポークカレー 山口フルーツミックス	 豚肉 牛乳	 鶏肉	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも 米 麦	675	812	海藻類
					ほうかん みかん 夏みかん	20.6	23.9	
13 木	 麦ごはん 揚げ出し豆腐のごまだれ チキン入りサラダ 地場産野菜のみそ汁	 豆腐	 鶏肉		米粉 油 砂糖 ごま 米 麦	631	736	果物
					砂糖 油	20.8	23.6	
				油揚げ みそ	大根 白ねぎ ほうれん草			
14 金	 パン ポトフ しゃきしゃきひじきサラダ 【中学】チーズ	 豚肉	 ひじき まぐろ油漬け	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	606	824	豆類
				きゅうり れんこん ほうれん草	ごまドレッシング	27.2	36.8	
				【中学】チーズ				
17 月	 麦ごはん 鶏天 切り干し大根の煮物 だんご汁	 鶏肉 卵	 鶏肉 卵	しょうが	小麦粉 でん粉 油 米 麦	676	784	魚介類
				油揚げ	切り干し大根 干しいたけ にんじん	28.2	30.7	
				豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜			
18 火	 パン ペンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 豆乳プリン	 豚肉 大豆	 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	ペンネ じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	662	828	種実類
					オリーブ油	22.2	27.8	
				ブロッコリー キャベツ にんじん	豆乳プリン			
19 水	 麦ごはん ビビンバの具 トックスープ みかん	 豚肉	 豆腐 わかめ	ねぎ にんにく 小松菜 もやし にんじん	砂糖 ごま ごま油 米 麦	653	812	きのこ 類
				にんじん 玉ねぎ ねぎ	トック ごま油	24.4	28.9	
				みかん				
20 木	 菜飯 鮭の幽庵焼き つしま かきたま汁	 鮭	 豆腐 油揚げ	青菜	米 麦	637	770	いも類
				ゆず	砂糖	31.1	37.3	
				にんじん しょうが 干しいたけ ごぼう きゅうり	ごま 砂糖			
21 金	 パン ミートボールのクリーム煮 はなっこリーのソテー マーシャルピーンズ	 鶏肉 豚肉 牛乳	 鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) パ ン粉	679	887	豆類
				ベーコン	はなっこリー キャベツ	25.1	31.6	
					油 マーシャルピーンズ			
25 火	 野菜たっぷり 豆乳タンメン もやしの中華サラダ 大学芋	 豚肉 平天 豆乳	 鶏肉	にんにく しょうが 白ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	油 ごま油 ごま 中華麺	637	762	海藻類
				もやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま油	24.2	28.4	
					さつまいも 油 砂糖			
26 水	 わかめ麦ごは ん けんちょう きんぴられんこん	 わかめ	 鶏肉 豆腐		米 麦	621	751	色の濃 い野菜
				にんじん 大根 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 ごま油	27.9	32.8	
				豚肉	砂糖 ごま ごま油			
27 木	 麦ごはん ささみカツ 切干大根の酢の物 ごまみそ汁 ひじきふりかけ	 鶏肉	 しらす干し		油 米 麦 ポテトフ레이크 米粉	665	803	きのこ 類
				切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま油	24.5	29.0	
				豆腐 みそ ひじき かつおぶし	さつまいも ごま			
28 金	 パン ポークチャップ 野菜サラダ ミルクスープ	 豚肉	 鶏肉 牛乳	玉ねぎ	砂糖 油 パン(小麦粉・米粉)	693	884	種実類
				キャベツ にんじん ブロッコリー	コールスロードレッシング	30.9	38.8	
				にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	じゃがいも			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地場産給食週間（11/10～11/14）には、県内の地場産物をたくさん使います。地場産物を給食に使う良さは下のようになります。

新鮮な旬の味覚を味わうことができる



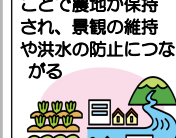
作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



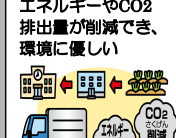
地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保持され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる



◎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。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。