

令和8年1月 献立予定表

～お知らせ～ 日本食品標準成分表の改定に対応し、今月より、栄養価エネルギー値の算出方法がかわったために、エネルギーの値が今までより低くなる傾向にあります。実際に提供する給食の量はこれまでと変わりません。

しゅうなん りつ かの がっくうきゅうしよく
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		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	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
8木	わかめごはん のっぺ 白身魚のアーモンドがらめ 紅白なます 中のみ 小魚	かまぼこ わかめ たら 【中学】たかちいわし	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん にんじん	さといも こんにやく でんぶん ごめ あぶら アーモンド さとう ごま	562 22.2	694 28.5	くだもの
9金	織割りパン カスタークリーム チキンピーズ 海藻サラダ	とりにく だいず かいそう まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん	さとう バター ごま 卵(300g) ごま じゃがいも さとう あぶら さとう	608 26.8	787 33.6	きのこ るい
13火	パン 肉団子と白菜のスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	ミートボール ベーコン ヨーグルト	はくさい にんじん しめじ こまつな たまねぎ にんにく パセリ	パン(300g) ごめ じゃがいも オリーブあぶら	661 29.0	853 36.4	いろいろ のこ いやさい
14水	麦ごはん 春雨スープ 揚げ春巻き もやし中華和え	とりにく はるまき	キャベツ たまねぎ にんじん わげ もやし にんじん こまつな	はるさめ ごめ わげ あぶら ごま さとう ごまあぶら	646 18.1	799 21.4	さかな
15木	麦ごはん 冬野菜のカレー マカロニサラダ	ぶたにく チキンハム	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー ブロッコリー にんにく しょうが りんご きゅうり たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら ごめ わげ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	611 21.1	744 25.0	しゅじつ るい
16金	パン クリームシチュー 根菜とツナのソテー みかん	とりにく ぎょうちゅう まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん ごぼう さやいんげん にんにく みかん	じゃがいも あぶら 卵(300g) ごめ オリーブあぶら	587 22.6	755 28.4	かいそう
19月	麦ごはん ぐるぐる地場産グリーンカレー こんにやくサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ どうちゅう わかめ かまぼこ	れんこん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが だいこん にんじん	じゃがいも オリーブあぶら さとう ごめ わげ ココナッツミルク こんにやく さとう ごまあぶら	565 21.8	691 26.0	くだもの
20火	横割り丸パン 鹿野高原豚ハムカツ ゆで野菜 1食ウスターソース クリームスープ	ハムカツ とりにく ぎょうちゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら 卵(300g) ごめ マカロニ	670 26.4	835 32.0	いろいろ のこ いやさい
21水	ごはん けんちょう はすのさんばい 味付けのり	とりにく どうろ のり	にんじん だいこん ほししいたけ れんこん きゅうり にんじん	こんにやく さとう ごまあぶら ごめ さとう	560 23.1	663 27.0	さかな
22木	麦ごはん 周南スープ 山口県産厚焼き玉子 磯香和え	ぶたにく みそ ぎょうちゅう たまごやき のり	はくさい ごぼう れんこん だいこん にんじん しろわげ ほうれんそう キャベツ	さつまいも ごめ わげ さとう	565 21.0	665 23.5	きのこ るい
23金	織割りパン チリコンカンの具 野菜スープ ぼんかん	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ エリンギ こまつな ほうかん	さとう 卵(300g) ごめ じゃがいも	550 26.0	705 32.5	かいそう
26月	麦ごはん みそ汁 鮭の塩焼き たくあん和え	とうふ あぶらあげ わかめ みそ さけ	にんじん わげ だいこん こまつな だいこんづけ	じゃがいも ごめ わげ さとう ごま	573 25.4	695 30.3	たまご
27火	小ココア揚げパン カレーシチュー フレンチサラダ 人気献立	ぶたにく ぎょうちゅう チキンハム	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも 卵(300g) ごめ あぶら ココア あぶら さとう	567 19.7	722 24.3	まめるい
28水	減量ごはん もぶりごはんの具 おおひら 山口県の郷土料理 いとこ煮	だいず ひらてん とりにく かまぼこ こうやどうふ あずき	ほししいたけ にんじん さやいんげん れんこん だいこん にんじん わげ あずき	こんにやく さとう あぶら ごめ さといも さとう しらたまだんご さとう	618 26.3	757 31.6	さかな
29木	麦ごはん せんべい汁 揚げたらのみぞれあん りんご 青森県の料理	とりにく とうふ たら わかめ	ごぼう だいこん はくさい しめじ わげ だいこん わげ りんご	せんべい ごめ わげ あぶら でんぶん ごまあぶら	573 22.6	693 27.2	いろいろ のこ いやさい
30金	ペンネアマトリチャーナ カルピオーネソースサラダ チンチ(揚げ菓子)イタリアの料理	ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり きびマン にんじん たまねぎ	オリーブあぶら ペンネ オリーブあぶら さとう ごむぎこ バター さとう マーメイド あぶら	564 24.7	688 30.1	くだもの

※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。

あけましておめでとうございます

今年はおま年!

学校給食費(1月)の納付期限は2月2日です。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。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。



◎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いたします。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。

◎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。