

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) 主に体の質をよくなる	(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)	糖質		
1 月	麦ごはん	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす とうもろこし 青ピーマン	じゃがいも パター 米 麦	664	809	海藻類	
	夏野菜カレー		マクロ水煮	とうもろこし 青ピーマン	19.2	22.2		
	そうめん瓜のサラダ フルーツミックス		みかん 黄桃 パイナップル パナナ	青じそドレッシング				
2 火	パン	豆乳 おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも	617	743	果物	
	野菜のグラタン		ウィンナー	小松菜 玉ねぎ とうもろこし	油	21.0		25.2
	ウィンナーと野菜のソテー 豆乳コンスープ		豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも			
3 水	麦ごはん	鶏肉	キャベツ	米 麦	617	749	色の濃い野菜	
	キャベツ入り平つくね		オクラ きゅうり	砂糖 ごま	21.0	24.7		
	オクラの酢の物 豚汁		豚肉 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ				じゃがいも こんにやく
4 木	麦ごはん	くじら	くじら	油 砂糖 米 麦 パン粉	614	766	いも類	
	くじらの一口カツ 手作りソース		塩昆布	キャベツ むらり	26.9	33.9		
	昆布和え 豆腐汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 大根 ねぎ				
5 金	和風スパゲッティ	豚肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 にんにく	オリーブ油 スパゲッティ パター	624	740	海藻類	
	チップスサラダ		チーズ	キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも 油 フレンチドレッシング	24.2		28.5
	冷凍みかん		みかん					
8 月	麦ごはん	豚肉 大豆	玉ねぎ 青ピーマン にんじん にんにく しょうが	ごま油 砂糖 米 麦	632	745	果物	
	ガバオライスの具		卵		油	27.0		30.2
	目玉焼き クイッティオスープ		平天	チンゲンサイ もやし にんじん	クイッティオ			
9 火	パン	鶏肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	じゃがいも オリーブ油 砂糖	617	757	魚介類	
	鶏肉のトマト煮		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	パン(小麦粉・米粉)	26.3	31.5		
	コールスローサラダ			コールスロードレッシング				
10 水	麦ごはん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でん粉 ごま油 米 麦	654	791	いも類	
	マーボー豆腐		チキンハム しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	ごま 砂糖 春雨 ごま油	27.1		32.1
	春雨サラダ							
11 木	わかめ麦ごはん	わかめ		米 麦	662	801	果物	
	あじのレモン醤油がらめ		あじ	青ピーマン 玉ねぎ にんじん レモン	油 砂糖 でん粉	26.3		31.3
	じゃがいものきんぴら なすそうめん		大豆	にんじん	じゃがいも ごま 砂糖 ごま油			
12 金	しょうゆ焼きそば	豚肉 いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ	焼きそば麺 油	593	701	豆類	
	カラフルピーマンサラダ		マクロ油揚げ	青ピーマン とうもろこし 赤ピーマン きゅうり レモン	砂糖 油	25.5		30.2
	オレンジ			オレンジ				
16 火	パン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉)	677	820	きのこ類	
	クリームシチュー		海藻 鶏肉	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖	24.2		29.1
	海藻サラダ いちごジャム				いちごジャム			
17 水	麦ごはん	いわし	うめ	米 麦	598	741	色の濃い野菜	
	いわしの梅煮		平天	大根 キャベツ にんじん	砂糖 ごま	25.8		33.8
	ごま和え もずく入りかきたま汁		鶏肉 もずく 豆腐 卵	にんじん えのきたけ ねぎ	でんぷん			
18 木	麦ごはん	鶏肉 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじく しょうが	油 砂糖 でんぷん 米 麦	621	773	種実類	
	鶏ちゃん		生揚げ 大豆 みそ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	24.4	31.7		
	すったて汁 【中学】小魚		【中学】かたくちいわし					
19 金	縦割りパン	ウィンナー		パン(小麦粉・米粉)	647	806	色の濃い野菜	
	ウィンナー			キャベツ きゅうり	27.5	34.9		
	ゆで野菜 ケチャップソース ラビオリスープ		ベーコン 豚肉	トマト 玉ねぎ パセリ				小麦粉 じゃがいも
22 月	麦ごはん	鶏肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦	616	738	きのこ類	
	親子丼の具		ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖	26.0		30.4
	しそひじき和え							
24 水	ゆかり麦ごはん	たら	しそ	米 麦	609	785	いも類	
	揚げ魚の野菜ソースがらめ		たら	トマト 玉ねぎ きゅうり レモン	油 砂糖 でんぷん	21.2		27.4
	かぼちゃのみそ汁 【中学】チーズ		豆腐 わかめ みそ 【中学】チーズ	玉ねぎ えのきたけ かぼちゃ 小松菜				
25 木	麦ごはん	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 米 麦	695	817	種実類	
	ポークカレー		マクロ水煮	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	油 砂糖	18.8		21.4
	ツナサラダ アイス風大福				だいく(乳成分なし)			
26 金	丸型横割りパン	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	パン(小麦粉・米粉)	640	755	海藻類	
	バーガー用パティ			キャベツ とうもろこし きゅうり	25.7	29.2		
	ゆで野菜 ジュリエンスープ 手作りソース		ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリー 小松菜				じゃがいも 砂糖
30 火	パン	鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉)	675	822	果物	
	チキンピーンズ		マクロ油揚げ	ごぼう にんじん 小松菜	ごまドレッシング ごま	28.2		34.0
	ごぼうサラダ							

※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。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝ごはんをよくかんで食べる



朝起きたときに日光を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

1日(月)に学校で育った「そうめんうり」が登場します。お楽しみに!



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
学校給食費(9月)の納付期限は9月30日(火)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。

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		アレルギー 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)	糖質	
1 水	麦ごはん じゅんじゅん 切干大根の煮物 手作りぶどうゼリー	鶏肉 厚揚げ 大豆 平天	白ねぎ しめじ ごぼう 白菜 切り干し大根 干しいたけ にんじん	こんにゃく 麩 砂糖 米 麦 砂糖 ごま ぶどうジュース ゼリーの素	678 27.2	803 32.5	魚介類
2 木	麦ごはん 鯖の塩焼き おかか和え 豆乳入り豚汁	鯖 かつおぶし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも	645 28.1	775 33.0	果物
3 金	パン 魚介のピージョ風 ソバ・デ・アホ オレンジ	えび いか ウィンナー ベーコン 卵	しいたけ しめじ ブロッコリー にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく オレンジ	オリーブ油 パン(小麦粉・米粉) クルトン オリーブ油	630 29.5	807 37.0	海藻
6 月	わかめ 麦ごはん 筑前煮 小松菜の煮浸し きなこ団子	わかめ 鶏肉 ちくわ 油揚げ きな粉	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ にんじん	米 麦 こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 だんご 砂糖	670 24.6	789 28.7	種実類
7 火	パン 白身魚フライ 海藻サラダ ミネストローネ	ホキ 海藻 鶏肉 豚肉 白いんげん豆	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 油 砂糖 マカロニ	661 28.0	841 34.6	きのこ類
8 水	ごはん 台湾米 ピーズ入りカレー かにかまサラダ	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも 油 米 砂糖 油	671 23.8	804 28.1	色の濃い野菜
9 木	麦ごはん 生揚げの中華煮 ビーフン炒め お魚ふりかけ	鶏肉 厚揚げ 豚肉	にんじん 白菜 大根 テンゲンサイ にんにく にんじん もやし にら	ごま油 砂糖 米 麦 油 ビーフン ごま油	614 25.0	741 29.3	果物
10 金	パン トマトオムレツ 野菜サラダ キャロットスープ	卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	パン(小麦粉・米粉) コールスロッドレッシング バター	638 23.9	798 28.9	魚介類
14 火	小キャラメル 揚げパン 揚げパン ほうれん草のガーリックソテー	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 玉ねぎ にんじん にんにく	砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも パン粉 オリーブ油	633 22.0	776 26.0	種実類
15 水	麦ごはん 大豆とごぼうのミンチカツ ゆかりあえ ためき汁	鶏肉 豚肉 大豆 平天 豆腐	たまねぎ ごぼう キャベツ しそ 玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが ねぎ	油 米 麦 パン粉 こんにゃく でん粉	606 20.2	759 24.7	海藻
16 木	ごはん 台湾米 おから入り三色ごはんの具 豆腐のみそ汁 煮干しとさつまいもの煮物	鶏肉 おから 卵 豆腐 油揚げ みそ わかめ 平天 煮干し	しょうが グリンピース 大根 にんじん ねぎ 玉ねぎ	砂糖 油 米 さつまいも 油	673 25.8	811 31.0	色の濃い野菜
17 金	パン 白身魚のピザ風 オニオンスープ みかん チョコクリーム	ホキ チーズ ベーコン チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ みかん	パン(小麦粉・米粉) じゃがいも パン粉 チョコクリーム	646 28.7	838 36.3	きのこ類
20 月	麦ごはん 鯖のみそ煮 酢の物 春雨汁	鯖 みそ 油揚げ しらす干し 豆腐 ちくわ	大根 にんじん にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 春雨	639 24.8	793 30.5	果物
21 火	パン 豚肉のデミグラスソース煮 ごぼうときゅうりのサラダ	豚肉 マグロ油漬フレーク	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう きゅうり にんじん	じゃがいも 砂糖 油 パン(小麦粉・米粉) ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	639 25.0	820 31.4	豆類
22 水	麦ごはん みそ鶏じゃが 昆布和え りんご	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ 塩昆布	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり りんご	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米 麦	611 24.0	738 28.2	種実類
23 木	麦ごはん 他人井の具 アーモンド和え	豚肉 卵 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草	でん粉 米 麦 アーモンド 砂糖	640 27.1	778 32.2	果物
24 金	丸型横割り パン ゆで野菜 タルタルソース ABCスープ	えび ベーコン	キャベツ にんじん にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ パセリ	油 パン(小麦粉・米粉) でん粉 パン粉 ノンエッグタルタルソース マカロニ じゃがいも	698 24.4	816 28.0	豆類
28 火	ミートスパ ゲッティ 大根サラダ 手作りかぼちゃ蒸しパン 【中学】チーズ	豚肉 牛乳 【中学】チーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース かぼちゃ	油 スパゲッティ ごまドレッシング 小麦粉 砂糖 油	648 23.0	779 29.0	魚介類
29 水	麦ごはん ごぼうのドライカレー 大豆サラダ	豚肉 大豆 チキンハム 大豆	玉ねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン にんにく りんご きゅうり にんじん キャベツ	バター 米 麦 コールスロッドレッシング	688 22.5	833 26.5	いも類
30 木	麦ごはん 鯖の生姜煮 切干大根の甘酢和え みそ汁	鯖 しらす干し 豆腐 油揚げ みそ わかめ	しょうが 切り干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	645 22.8	782 27.0	果物
31 金	パン 鶏肉のトマト煮 チーズポテト 黒豆きなこクリーム	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん カリフラワー キャベツ しめじ グリンピース トマト 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 砂糖 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 砂糖 黒豆きなこクリーム	661 27.9	830 34.4	海藻

※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。

台湾米の寄贈がありました

この度、山口県教育委員会を通じて、台湾の活動団体「インド太平洋戦略シンクタンク」及び「台日産経友好促進会」様から学校給食用に「台湾米 台日共助が香る」の寄贈がありました。鹿野学校給食センターでは、10月8日と16日に提供する予定です。

◎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。

◎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（10月）の納付期限は10月31日（金）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。

10月10日は「目の愛護デー」
ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくくなります。

日・曜日	献立名	主な材料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	献立 色・味 食品
		(茶) 主に味をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
4 火	メープルシロップパン			メープルシロップ 砂糖 バター	620	海藻
	サーモンチャウダー	カナダの料理	鮭 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロccoli	24.6	
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	30.8	
5 水	手作りコロッケ	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	705	果物
	ゆで野菜			キャベツ	21.5	
	生揚げのみそ汁 1食ソース		生揚げ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	23.8	
6 木	鰯の生姜煮		鰯	しょうが	683	いも類
	高野豆腐の卵とじ		鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	30.4	
	すまし汁		豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	36.0	
7 金	焼きそば風スパゲッティ	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	色の濃い野菜
	かえりとアーモンドの炒り煮		かえり 大豆		35.0	
	オレンジ			オレンジ	42.0	
10 月	ピリ辛丼の具		豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ	636	種実類
	大豆の磯煮		大豆 鶏肉 ひじき	ごぼう ねぎ	30.4	
11 火	巣ごもり卵		卵 チーズ	ほうれん草 とうもろこし	705	魚介類
	鶏肉とさつま芋のシチュー		鶏肉 牛乳	エリンギ にんじん キャベツ パセリ	28.8	
	りんごジャム			りんごジャム	34.0	
12 水	ポークカレー	11/10~11/14 地場産給食週間 (山口県産材料を多く使います)	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	675	海藻類
	山口フルーツミックス			ぼんかん みかん 夏みかん	20.6	
13 木	揚げ出し豆腐のごまだれ		豆腐		631	果物
	チキン入りサラダ		鶏肉	ブロッコリー もやし	20.8	
	地場産野菜のみそ汁		油揚げ みそ	大根 白ねぎ ほうれん草	23.6	
14 金	ポトフ		豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	606	豆類
	しゃきしゃきひじきサラダ		ひじき まぐろ油漬	きゅうり れんこん ほうれん草	27.2	
	【中学】チーズ		【中学】チーズ		36.8	
17 月	鶏天		鶏肉 卵	しょうが	676	魚介類
	切り干し大根の煮物	大分県の料理	油揚げ	切り干し大根 干しいたけ にんじん	28.2	
	だんご汁		豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜	30.7	
18 火	ペンネのトマト煮		豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト	662	種実類
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ にんじん	22.2	
	豆乳プリン			豆乳プリン	27.8	
19 水	ピビンバの具		豚肉	ねぎ にんにく 小松菜 もやし にんじん	653	きのこ類
	トックスープ		豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	24.4	
	みかん			みかん	28.9	
20 木	菜飯			青菜	637	いも類
	鮭の幽庵焼き	和食の日	鮭	ゆず	31.1	
	つしま		豆腐 油揚げ	にんじん しょうが 干しいたけ ごぼう きゅうり	37.3	
21 金	かきたま汁		かまぼこ 卵	玉ねぎ にんじん 小松菜		
	ミートボールのクリーム煮		鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	679	豆類
	はなっこリーのソテー マーシャルビーンズ		ベーコン	はなっこりー キャベツ	25.1	
油 マーシャルビーンズ				31.6		
25 火	野菜たっぷり豆乳タンメン		豚肉 平天 豆乳	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	637	海藻類
	もやしの中華サラダ			もやし きゅうり にんじん	24.2	
	大学芋			さつまいも 油 砂糖	28.4	
26 水	わかめ麦ごはん		わかめ		621	色の濃い野菜
	けんちょう	やまぐち郷土料理の日	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 干しいたけ	27.9	
	きんぴられんこん		豚肉	れんこん にんじん さやいんげん	32.8	
27 木	ささみカツ		鶏肉		665	きのこ類
	切干大根の酢の物		しらす干し	切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	24.5	
	ごまみそ汁 ひじきふりかけ		豆腐 みそ ひじき かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	29.0	
28 金	ポークチャップ		豚肉	玉ねぎ	693	種実類
	野菜サラダ			キャベツ にんじん ブロccoli	30.9	
	ミルクスープ		鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん	38.8	

※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。

◎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。

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

◎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。

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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	
1月	五目チャーハン 五目あんかけチャーハン(五目チャーハン・あんかけスープ) きびなごの南蛮漬け	ベーコン きびなご	小松菜 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン	ごま油 バター でんぶん 米 麦 油 砂糖 パン粉 小麦粉	634 22.7	759 26.6	果物
2火	パン ミートボールシチュー れんこんサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 ひしき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ にんじん れんこん	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 ごまドレッシング	663 26.3	815 32.7	きのこ類
3水	麦ごはん ほっけの塩焼き 昆布の炒めもの どさんこ汁	ほっけ 昆布 平天 豆腐 豚肉 わかめ みそ	にんじん さやいんげん にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白ねぎ	米 麦 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま じゃがいも バター	608 24.1	734 28.5	色の濃い野菜
4木	麦ごはん キムチチーズ肉じゃが じゃこサラダ	豚肉 ちくわ チーズ しらす干し	白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま油 じゃがいも 米 麦 砂糖 オリーブ油	629 20.9	762 24.7	種実類
5金	パン マカロニのカレー煮 大根ツナサラダ	鶏肉 マグロ水煮フレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 小松菜 にんじん	油 砂糖 マカロニ パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	622 24.9	803 31.0	豆類
8月	麦ごはん 鹿野高原豚のみそ焼き 磯香あえ すまし汁	豚肉 みそ のり 豆腐 油あげ かまぼこ わかめ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	605 26.8	730 31.6	いも類
9火	肉うどん 肉うどん 切り干し大根のおかか炒め ドーナツ	豚肉 油揚げ 平天 ちくわ かつおぶし 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 にんじん 小松菜	砂糖 うどん 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 油	640 27.2	727 31.8	色の薄い野菜
10水	わかめ麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら	わかめ 鶏肉 厚揚げ ひしき 平天	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん さやいんげん	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	650 22.7	784 27.1	果物
11木	麦ごはん マーボー豆腐 ごま酢和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ しらす干し 卵	干しいたけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん	砂糖 でんぶん ごま油 米 麦 ごま 砂糖	606 24.8	733 29.6	海藻
12金	パン シェパーズパイ スコッチブロス オレンジ	豚肉 牛乳 チーズ レンズ豆	玉ねぎ にんじん トマト にんじん 玉ねぎ しめじ セロリー パセリ オレンジ	じゃがいも バター パン(小麦粉・米粉) 大麦 小麦 じゃがいも	602 23.3	778 29.2	種実類
15月	麦ごはん チキンチキンれんこん もやしの酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	れんこん グリンピース もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ	油 砂糖 米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	625 23.7	757 28.0	きのこ類
16火	織りパン チリコンカンの具 コーンクリームスープ みかん	豚肉 大豆 大福豆 金時豆 白いんげん豆 牛乳	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ みかん	油 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 油	660 24.6	798 29.8	海藻類
17水	麦ごはん 鯛のおかか煮 茎わかめの和え物 けんちん汁	鯛 かつおぶし わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ	キャベツ どうめんうり 大根 にんじん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま 砂糖	632 27.7	764 33.1	いも類
18木	麦ごはん おでん風煮 うの花炒め	鶏肉 がんもどき ちくわ 昆布 豚肉 おから 卵	大根 ごぼう ほうれん草 にんじん	こんにゃく 里芋 砂糖 米 麦 油 砂糖	633 22.7	765 26.9	色の薄い野菜
19金	小パン 鶏の照り焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ クリスマスセレクトデザート	鶏肉 豚肉 大豆	にんにく ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ	砂糖 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 じゃがいも セレクトデザート	554 25.4	690 31.6	デザートなしの栄養価 魚介類
22月	菜飯 かぼちゃひき肉フライ こんにゃくの白和え 根菜汁	豚肉 豆腐 みそ 厚揚げ	青菜 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にんじん 大根 れんこん にんじん 干しいたけ ねぎ	米 麦 油 パン粉 こんにゃく ごま 砂糖 里芋	660 21.3	828 25.5	果物
23火	パン 豆腐ハンバーグ 手作りソース ポテトサラダ ミネストローネ	豆腐 鶏肉 チキンハム 豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース トマト	砂糖 パン粉 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ 砂糖	631 27.5	807 34.4	色の濃い野菜
24水	麦ごはん ポークカレー 冬野菜のサラダ バナナ	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし バナナ	じゃがいも 米 麦 油 砂糖	675 21.5	825 25.4	海藻類

12月19日(金)はセレクトデザートです。あなたは何を選びましたか?

サンタさんのいちごケーキ サンタさんのチョコケーキ 雷のボンデドーナツ

エネルギー: 53kcal たんぱく質: 0.8g
エネルギー: 55kcal たんぱく質: 0.9g
エネルギー: 107kcal たんぱく質: 1.8g

冬至は、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

今年の冬至は12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん きんなん うどん(うどん)

◎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。

※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。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

新しい1年の始まりであるお正月は、正月料理を食べて、新年の無事を祈るのが日本の伝統行事です。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
- 数の子 子室に恵まれるように。
- 田作り(こまめ) 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。/着るものに困らないように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は穢除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

- 里いも 子室に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

学校給食費(12月)の納付期限は12月25日(木)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。

令和7年度 1月分 学校給食献立案（16回）

※中学生が考えたメニューに変更する献立があります。

※献立は物資の価格変動等に変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事	
8	木	七草ごはん	ぶりの甘辛揚げ煮 のっぺ みかん(半分)		
9	金	縦割りパン	加タードクリーム(手作り) チキンビーンズ 海藻サラダ		
12	月	成人の日			
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		
14	水	麦ごはん	揚げ春巻き もやしの中華和え 春雨スープ		
15	木	麦ごはん	冬野菜のカレー マカロニサラダ		
16	金	パン	クリームシチュー 根菜とベーコンのソテー		
19	月	麦ごはん	ぐるぐる地場産カレー こんにゃくサラダ	地場産給食週間	
20	火	横割り丸パン	鹿野高原豚ハムカツ ゆで野菜(キャベツ) 1食ウスターソース クリームスープ	地場産給食週間	
21	水	ごはん	けんちょう はすのさんばい 味付けのり(県産)	地場産給食週間	
22	木	麦ごはん	周南スープ(冬) 山口県産厚焼き玉子 磯香和え	地場産給食週間	
23	金	縦割りパン	チリコンカンの具 野菜スープ ぼんかん(半分)	地場産給食週間	
26	月	麦ごはん	みそ汁 鮭の塩焼き たくあん和え	全国学校給食週間 (昔の給食)	
27	火	小ココア揚げパン	カレーシチュー フレンチサラダ	全国学校給食週間 (人気献立)	
28	水	ごはん	もぶりごはんの具 おおひら いとこ煮	全国学校給食週間 (山口県の郷土料理)	
29	木	麦ごはん	せんべい汁 揚げたらのみぞれあん りんご(1/8)	全国学校給食週間 (青森県の料理)	
30	金	ペンネアマトリチャーナ チェンチ	カルピオーネソースサラダ	全国学校給食週間 (イタリアの料理)	

1月16日金曜日				1月19日月曜日				1月20日火曜日				1月21日水曜日				1月22日木曜日			
牛乳 パン クリームシチュー 根菜とベーコンのソテー				牛乳 麦ごはん ぐるぐる地場産カレー こんにゃくサラダ				牛乳 横割り丸パン 鹿野高原豚ハムカツ ゆで野菜(キャベツ) 1食ウスターソース クリームスープ				牛乳 ごはん けんちょう はずのさんばい 味付けのり(県産)				牛乳 麦ごはん 周南スープ(冬) 山口県産厚焼き玉子 磯香和え			
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本
コッペパン 58.3g		58.3	0	精白米		70	87.5	コッペパン 58.3g		58.3	0	精白米		80	100	精白米		70	87.5
コッペパン 85g		0	85	強化米		0.21	0.26	コッペパン 85g		0	85	強化米		0.24	0.31	強化米		0.21	0.26
ガゼット代		1	1	押し麦		7	8.75	丸パン加工賃(馬蹄含)		1	1					押し麦		7	8.75
国産若鶏手羽(スライス)		16	20.8	県産豚肉もも(スライス)		35	45.5	パンスライス代		1	1	県産若鶏手羽(スライス)		20	26				
じゃがいも		50	65	じゃがいも		20	26	ガゼット代		1	1	にんじん		15	19.5	国産豚もも(角切り)		8	10.4
たまねぎ		50	65	洗いれんこん(山口県産)		25	32.5	鹿野高原豚ハムカツ		50	50	だいこん		50	65	さつまいも		30	39
にんじん		20	26	たまねぎ		70	91	菜種白締油(斗缶)		5	5	木綿豆腐(山口県産)350g		80	104	はくさい		20	26
冷グリーンピース		3	3.9	ほうれんそう(JA)		20	26	キャベツ		40	52	板こんにゃく(精粉)		20	26	洗いごぼう		8	10.4
クリームシチュー		8	10.4	冷白いんげん豆ピューレ		10	13	食塩		0.01	0.01	干しいたけ(山口県産)		1	1.3	洗いれんこん(山口県産)		10	13
普通牛乳		30	39	にんにく		0.3	0.39	1食ウスターソース		5	5	三温糖		2	2.6	だいこん		15	19.5
こしょう(混合、粉)		0.02	0.03	しょうが		0.3	0.39	食塩				濃口醤油 1.8L		5	6.5	にんじん		5	6.5
サラダ油		0.5	0.65	ココナッツミルク		4	5.2					純だし		1	1.3	白ねぎ		5	6.5
				豆乳(県産)		20	26					料理酒		1	1.3	麦味噌 1kg		10	13
ベーコン(短冊)パラ凍結		16	20.8	ぐるぐるグリーンカレー		9	11.7	県産若鶏手羽(スライス)		10	13	ごま油		0.5	0.65	普通牛乳(山口県産)		10	13
洗いれんこん		15	19.5	コンソメゴールド		0.3	0.39	たまねぎ		40	52					純だし		0.5	0.65
にんじん		10	13	三温糖		0.5	0.65	にんじん		15	19.5	洗いれんこん(山口県産)		15	19.5	きゅうり		15	19.5
洗いごぼう		10	13	食塩		0.7	0.91	エルボマカロニ		15	19.5	にんじん		5	6.5	鶏卵(厚焼きたまご)		50	50
冷さやいんげん		8	10.4	魚醤油(ナンブラー)		0.3	0.39	ブロッコリー(花序、生)		10	13	酢		2	2.6	ほうれんそう(JA)		20	26
にんにく		0.1	0.13					クリームポタージュ		8	10.4	濃口醤油 1.8L		1	1.3	キャベツ		20	26
オリーブ油		2	2.6	こんにゃく(大潮)200g		20	26	普通牛乳(山口県産)		30	39	三温糖		1.5	1.95	もみのり		0.8	1.04
食塩		0.2	0.26	カットわかめ		0.5	0.65	コンソメゴールド		0.2	0.26	食塩		0.2	0.26	三温糖		0.5	0.65
こしょう(混合、粉)		0.01	0.01	だいこん		20	26	食塩		0.05	0.07					濃口醤油 1.8L		1.5	1.95
コンソメゴールド		0.5	0.65	かまぼこ(白)		10	13					味付けのり(県産)		1.25	1.25				
				にんじん		5	6.5												
				濃口醤油 1.8L		1.5	1.95												
				酢		1.8	2.34												
				三温糖		1.2	1.56												
				ごま油		1.2	1.56												
地 場 産 給 食 週 間 1/19~1/23																			

令和7年度 1月分 学校給食献立予定表(食材一覧)

周南市立鹿野学校給食センター

1月30日金曜日																			
牛乳 ペンネアマトリチャーナ カルピオーネソースサラダ チェンチ				イタリア の料理															
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
普通牛乳		1本	1本																
ペンネ		45	58.5																
オリーブ油		1	1.3																
県産豚肉もも(スライス)		35	45.5																
たまねぎ		50	65																
マッシュルーム水煮		8	10.4																
バセリ(乾)		0.01	0.01																
オリーブ油		1.5	1.95																
トマト水煮(缶)		20	26																
ウスターソース		1.5	1.95																
トマトケチャップ1kg		15	19.5																
コンソメゴールド		1	1.3																
こしょう(混合、粉)		0.01	0.01																
食塩		0.1	0.13																
キャベツ		20	26																
きゅうり		20	26																
黄ピーマン(果実、生)		2	2.6																
にんじん		2	2.6																
たまねぎ		5	6.5																
アーモンド細切り		2	2.6																
オリーブ油		1.5	1.95																
酢		1.8	2.34																
三温糖		0.9	1.17																
食塩		0.15	0.2																
こしょう(混合、粉)		0.01	0.01																
薄力粉(1等)		15	19.5																
鶏卵		3.5	4.55																
無発酵バター(有塩バター)		1	1.3																
三温糖		2	2.6																
ホリジママレード(高糖度)		2	2.6																
菜種白綿油(斗缶)		2	2.6																
粉糖		0.05	0.07																
全国学校給食週間 1/24~1/30																			

令和7年度 2月分 学校給食献立案（18回）

※中学生が考えたメニューに変更する献立があります。

※献立は物資の価格変動等に変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事	
2	月	麦ごはん	鯨の竜田揚げ ゆかり和え みそけんちん汁 節分豆	節分の献立	
3	火	パン	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ マーシャルピンズ		
4	水	わかめ麦ご はん	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え		
5	木	麦ごはん	ビーンズ入りカレー ツナとひじきのサラダ		
6	金	ちゃんぽん	揚げ春巻き フルーツミックス	長崎県の料理	
9	月	麦ごはん	チキンチキンれんこん 地場産野菜のみそ汁	地場産給食	
10	火	横割り丸パ ン	豆乳コーンスープ サーモンチーズフライ ゆで野菜(キャベツ) 1食ウスターソース		
11	水	建国記念の日			
12	木	麦ごはん	おでん風煮 ひじきの白和え		
13	金	イタリアンスパゲッティ ごぼうとレンコンのサラダ まるやまドーナツ			バレンタイン
16	月	子ぎつねご はん	蒸しゅうまい もやし中華和え 白菜の中華スープ		
17	火	パン	ブラウンシチュー 花野菜のサラダ ソフトチーズ		
18	水	麦ごはん	マーボー大根 小松菜の炒め物		
19	木	麦ごはん	高菜ごはんの具 すいとん汁 さつま芋蒸しパン		
20	金	縦割りパン	ミートボールのスープ ポテトサラダ りんご(1/8)		
23	月	天皇誕生日			
24	火	パン	チキンフリカッセ オニオンスープ ミルク	フランスの料理	
25	水	麦ごはん	れんこんヤキヤキいり汁 中華風かきたま汁 いよかん(1/4)		
26	木	麦ごはん	豚汁 さばのみぞれ煮 白菜のゆず昆布和え		
27	金	パン	コンソメスープ トマトオムレツ ほうれん草のサラダ 手作りココアプリン		

令和7年度 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧)

周南市立鹿野学校給食センター

2月2日月曜日				2月3日火曜日				2月4日水曜日				2月5日木曜日				2月6日金曜日			
牛乳 麦ごはん 鯨の竜田揚げ ゆかり和え みそけんちん汁 節分豆				牛乳 パン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ マーシャルビーンズ				牛乳 わかめ麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え				牛乳 麦ごはん ビーンズ入りカレー ツナとひじきのサラダ				牛乳 ちゃんぽん 揚げ春巻き フルーツミックス			
節分の献立																長崎県の料理			
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本
精白米		70	87.5	コッペパン 58.3g		58.3	0	精白米		70	87.5	精白米		70	87.5	冷学校給食用ちゃんぽん麺		110	143
強化米		0.21	0.26	コッペパン 85g		0	85	強化米		0.21	0.26	強化米		0.21	0.26	ごま油		4	5.2
押し麦		7	8.75	ガゼット代		1	1	押し麦		7	8.75	押し麦		7	8.75	県産豚肉もも(スライス)		35	45.5
鯨の竜田揚げ		45	58.5	国産若鶏もも(小口切り)		25	32.5	わかめご飯の素(Fe)		2	2.5	国産若鶏もも(スライス)		20	26	かのこいか短冊 パラ凍結		8	10.4
菜種白締油(斗缶)		4.5	5.85	じゃがいも		30	39	国産若鶏むね(ひき肉)		20	26	ミックスビーンズ		15	19.5	むきえび 100/200 01		8	10.4
はくさい		45	58.5	たまねぎ		30	39	じゃがいも		70	91	じゃがいも		55	71.5	冷凍平天		16	20.8
ゆかり		0.1	0.13	にんじん		15	19.5	にんじん		15	19.5	たまねぎ		55	71.5	キャベツ		25	32.5
木綿豆腐400g神行商会		45	58.5	マッシュルーム水煮		15	19.5	ぶなしめじ		10	13	にんじん		20	26	もやし(山口県産)		15	19.5
だいこん		20	26	冷グリーンピース		3	3.9	きんぴらこんにやく02		10	13	しょうが		0.3	0.39	にんじん		10	13
にんじん		10	13	クリームシチュー		8	10.4	冷厚揚げ 25mm		30	39	にんにく		0.3	0.39	青ねぎ		5	6.5
じゃがいも		25	32.5	サラダ油		1	1.3	冷さやいんげん		5	6.5	サラダ油		0.5	0.65	濃口醤油 1.8L		3	3.9
冷刻み油揚げ		7	9.1	普通牛乳		30	39	サラダ油		1	1.3	パーモンドフ레이크給食用		13	16.9	中華スープ		1.5	1.95
洗いごぼう		10	13	食塩		0.1	0.13	三温糖		1.5	1.95	トマトケチャップ1kg		6.5	8.45	食塩		0.2	0.26
青ねぎ		5	6.5	こしょう(混合、粉)		0.01	0.01	濃口醤油 1.8L		2.5	3.25	ウスターソース		0.8	1.04	こしょう(黒、粉)		0.02	0.03
煮干し		3	3.9	コンソメゴールド		0.3	0.39	淡口醤油 1.8L		2	2.6	すりおろしりんご03		6.5	8.45	水		100	130
麦味噌 800g		8	10.4					本みりん 1.8L		1.5	1.95	赤ワイン 1.8L		1	1.3	料理酒		1	1.3
節分豆6g		6	6	ブロッコリー(花序、生)		25	32.5									安心逸品春巻Fe35(米粉入り)		35	0
				ポークハム(短冊)01乳卵抜		8	10.4	キャベツ		23	29.9	芽ひじき		1	1.3	菜種白締油(斗缶)		3.5	0
				にんじん		5	6.5	にんじん		10	13	にんじん		10	13	安心逸品春巻Fe50(米粉入り)		0	50
				たまねぎ		15	19.5	にんじん		10	13	だいこん		20	26	菜種白締油(斗缶)		0	5
				スイートコン(か-粒、冷凍)		5	6.5	こまつな(葉、生)		10	13	冷ブロッコリー		10	13				
				こいくちしょうゆ		1	1.3	三温糖		1	1.3	マグロ油漬けフ레이크		8	10.4	パイン(缶)03		20	26
				酢		1.8	2.34	淡口醤油 1.8L		1.5	1.95	三温糖		0.75	0.98	みかん(缶)01		20	26
				三温糖		1	1.3	白すりごま		2	2.6	酢		2.4	3.12	黄桃(缶)01		20	26
				ごま油		0.5	0.65					濃口醤油 1.8L		1.5	1.95	バナナ		15	19.5
				食塩		0.1	0.13					サラダ油		2	2.6				
												こしょう(混合、粉)		0.01	0.01				
				マーシャルビーンズ 10g		10	0					食塩		0.05	0.07				
				マーシャルビーンズ 15g		0	15												

令和7年度 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧)

周南市立鹿野学校給食センター

2月9日月曜日				2月10日火曜日				2月12日木曜日				2月13日金曜日				2月16日月曜日			
牛乳 麦ごはん チキンチキンれんこん 地場産野菜のみそ汁				牛乳 横割り丸パン 豆乳コーンスープ サーモンチーズフライ ゆで野菜(キャベツ) 1食ウスターソース				牛乳 麦ごはん おでん風煮 ひじきの白和え				牛乳 イタリアンスパゲッティ ごぼうとレンコンのサラダ まるやまドーナツ				牛乳 子ぎつねごはん 蒸しゅうまい もやし中華和え 白菜の中華スープ			
地場産給食												バレンタイン							
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本
精白米		70	87.5	コッペパン 58.3g		58.3	0	精白米		70	87.5	ハーフスパゲッティ		55	71.5	精白米		50	65
強化米		0.21	0.26	コッペパン 85g		0	85	強化米		0.21	0.26	オリーブ油		2	2.6	強化米		0.15	0.2
押し麦		7	8.75	丸パン加工賃(馬蹄含)		1	1	押し麦		7	8.75	県産豚肉もも(スライス)		30	39	押し麦		5	6.5
				パンスライス代		1	1					たまねぎ		40	50	料理酒		1.4	1.82
鶏肉ダイスカット(澱粉付)03		40	52	ガゼット代		1	1	国産若鶏もも(小口切り)		20	26	キャベツ		20	26	濃口醤油 1.8L		0.85	1.11
洗いれんこん		20	26					冷凍ちくわ		15	19.5	にんじん		10	13	食塩		0.4	0.52
菜種白締油(斗缶)		6	7.8	ベーコン(短冊)バラ凍結		7	9.1	明月がんも		20	26	青ピーマン		8	10.4	国産若鶏もも(小口切り)		25	32.5
料理酒		1	1.3	スイートコーン(クリーム)03		20	26	板こんにやく(精粉)		20	26	オリーブ油		1	1.25	にんじん		10	13
濃口醤油 1.8L		2	2.6	スイートコーン(カーボ、冷凍)		7	9.1	さといも		30	39	トマト水煮(缶)		20	25	油揚げ(生)		6.5	8.45
三温糖		1.5	1.95	たまねぎ		30	39	だいこん		35	45.5	ウスターソース		1.5	1.88	冷むきえだまめ		2	2.6
本みりん 1.8L		1.5	1.95	じゃがいも		30	39	冷さやいんげん		5	6.5	トマトケチャップ1kg		15	18.75	しょうが		0.5	0.65
冷グリーンピース		2	2.6	にんじん		10	13	煮メ昆布		1	1.3	コンソメゴールド		1	1.25	三温糖		1.5	1.95
				冷グリーンピース		4	5.2	三温糖		2	2.6	こしょう(混合、粉)		0.01	0.01	みりん風調味料		1.5	1.95
木綿豆腐400g神行商会		20	26	調製豆乳		20	26	濃口醤油 1.8L		5	6.5	食塩		0.1	0.13	料理酒		1.5	1.95
さつまいも		25	32.5	濃口醤油 1.8L		0.6	0.78	料理酒		2	2.6					濃口醤油 1.8L		1.5	1.95
キャベツ		25	32.5	コンソメゴールド		1	1.3	純だし		0.8	1.04	洗いごぼう		15	19.5				
ほうれんそう(JA)		10	13	食塩		0.09	0.12					洗いれんこん		13	16.9	ポークしゅうまい 18g		36	54
もやし(山口県産)		15	19.5					芽ひじき		1	1.3	にんじん		5	6.5				
にんじん		10	12.5	サーモンチーズフライ50g01		50	50	濃口醤油 1.8L		0.8	1.04	こまつな(葉、生)		13	16.9	もやし(山口県産)		30	39
干しいたけ		0.5	0.65	菜種白締油(斗缶)		5	5	三温糖		0.5	0.65	チキンハム(短冊)		8	10.4	こまつな(葉、生)		8	10.4
麦味噌 1kg		8.5	11.05					みりん風調味料		0.2	0.26	ごまドレッシング		5	6.5	白すりごま		2	2.6
煮干し		3	3.75	キャベツ(結球葉、生)		35	43.75	ほうれんそう(JA)		15	19.5	三温糖		0.2	0.26	三温糖		1	1.3
								はくさい		15	19.5	酢		1	1.3	酢		1.5	1.95
				1食ウスターソース		5	5	にんじん		5	6.5	濃口醤油 1.8L		0.3	0.39	うすくちしょうゆ		1.5	1.95
								木綿豆腐400g神行商会		30	39	白すりごま		2	2.6	ごま油		0.5	0.65
								白すりごま		2	2.6	食塩		0.05	0.07				
								白味噌 1kg		5	6.5					やわらか彩り野菜つみれ		25	32.5
								三温糖		1	1.3	まるやまドーナツ(グリーン)		15	15	鉄分強化とうふ、02		35	45.5
								みりん風調味料		1	1.3	まるやまドーナツ(きなこ)		15	15	はくさい		35	45.5
																にんじん		5	6.5
																緑豆はるさめ(乾)		4	5.2
																青ねぎ		5	6.5
																料理酒		1	1.3
																鶏ガラスープ		1	1.3
																食塩		0.1	0.13
																淡口醤油 1.8L		0.05	0.07
																ごま油		1	1.3

令和7年度 2月分 学校給食献立予定表(食材一覧)

周南市立鹿野学校給食センター

2月17日火曜日				2月18日水曜日				2月19日木曜日				2月20日金曜日				2月24日火曜日			
牛乳 パン ブラウンシチュー 花野菜のサラダ ソフトチーズ				牛乳 麦ごはん マーボー大根 小松菜の炒め物				牛乳 麦ごはん 高菜ごはんの具 すいとん汁 さつま芋蒸しパン				牛乳 縦割りパン ミートボールのスープ ポテトサラダ りんご(1/8)				牛乳 パン チキンフリカッセ オニオンスープ ミルクの素			
材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量		材料名	配合表	正味量	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本	普通牛乳		1本	1本
コッペパン 58.3g		58.3	0	精白米		70	87.5	精白米		70	87.5	コッペパン 58.3g		58.3	0	コッペパン 58.3g		58.3	0
コッペパン 85g		0	85	強化米		0.21	0.26	強化米		0.21	0.26	コッペパン 85g		0	85	コッペパン 85g		0	85
ガゼット代		1	1	押し麦		7	8.75	押し麦		7	8.75	ガゼット代		1	1	ガゼット代		1	1
国産若鶏手羽(スライス)		20	26	木綿豆腐		80	104	鶏肉手羽ミンチ		15	19.5	パンスライス代		1	1	国産若鶏もも(スライス)		20	26
じゃがいも		45	58.5	県産豚肉もも(ひき肉)		15	19.5	たかな漬け		10	13	安心素材ミートボール02		30	39	カットイナ-01 5-7.5mm乳卵抜		10	13
にんじん		20	26	だいこん		45	58.5	いり玉子(鉄分強化)		15	19.5	エルボマカロニ		10	13	にんじん		10	13
ぶなしめじ		6	7.8	にんじん		20	26	ごま油		0.5	0.65	はくさい		30	39	たまねぎ		30	39
たまねぎ		50	65	干ししいたけ		1	1.3	白いりごま		1	1.3	にんじん		10	13	ぶなしめじ		5	6.5
冷グリーンピース		5	6.5	たまねぎ		20	26	濃口醤油 1.8L		0.8	1.04	セロリ		8	10.4	冷ブロッコリー		8	10.4
にんにく		0.2	0.26	青ねぎ		5	6.5	みりん風調味料		0.5	0.65	ぶなしめじ		8	10.4	無発酵バター(有塩バター)		1	1.3
ぶどう酒(赤)		1	1.3	赤味噌 1kg		6.5	8.45	中華スープ		0.5	0.65	冷さやいんげん		8	10.4	薄力粉(1等)		1	1.3
ビーフシチュー		8	10.4	三温糖		1	1.3					チキンスープ		8	10.4	普通牛乳		20	26
ウスターソース		0.2	0.26	濃口醤油 1.8L		1	1.3	県産豚肉もも(スライス)		8	10.4	コンソメゴールド		1	1.3	生クリーム		1	1.3
トマトケチャップ1kg		5	6.5	中華スープ		0.6	0.78	冷凍すいとん		30	39	食塩		0.1	0.13	コンソメゴールド		0.2	0.26
コンソメゴールド		0.05	0.07	トウバンジャン		0.05	0.07	だいこん		25	32.5	濃口醤油 1.8L		0.3	0.39	食塩		0.2	0.26
こしょう(混合、粉)		0.01	0.01	でん粉		2	2.6	にんじん		10	13					こしょう(混合、粉)		0.01	0.01
普通牛乳		8	10.4	ごま油		1	1.3	ぶなしめじ		8	10.4	チキンハム(短冊)		8	10.4				
無発酵バター(有塩バター)		2	2.6	料理酒		1	1.3	青ねぎ		5	6.5	じゃがいも		40	52	ベーコン(短冊)バラ凍結		8	10.4
								出し昆布		1	1.3	きゅうり		15	19.5	マッシュルーム水煮		10	13
ポークハム(短冊)01乳卵抜		5	6.5	国産若鶏むね(ひき肉)		5	6.5	純だし		0.5	0.65	たまねぎ		5	6.5	たまねぎ		65	84.5
ブロッコリー(花序、生)		18	23.4	こまつな(葉、生)		28	36.4	料理酒		0.5	0.65	にんじん		5	6.5	セロリ		10	13
冷カリフラワー		18	23.4	たまねぎ		10	13	食塩		0.05	0.07	L&Mマヨネーズタイプ		10	13	パセリ(乾)		0.01	0.01
にんじん		5	6.5	もやし(山口県産)		15	19.5	濃口醤油 1.8L		0.5	0.65	食塩		0.05	0.07	チキンスープ		8	10.4
オリーブ油		2	2.6	しょうが		0.2	0.26					こしょう(混合、粉)		0.01	0.01	白ワイン 1.8L		1	1.3
酢		2	2.6	ごま油		1.2	1.56	もっちり蒸しパンミックス		30	30					食塩		0.2	0.26
濃口醤油 1.8L		0.5	0.65	オイスターソース		2	2.6	さつまいも		15	15	りんご		31.8	31.8	コンソメゴールド		1	1.3
三温糖		0.3	0.39	濃口醤油 1.8L		0.5	0.65	普通牛乳		10	10					こしょう(混合、粉)		0.01	0.01
食塩		0.01	0.01	三温糖		0.2	0.26	サラダ油		3	3					クルトン250g味の素		5	6.5
								アルミカップ		1	1								
ソフトチーズ10g		10	0													ミルクコーヒ液体 12.5g		12.5	12.5
ソフトチーズ15g		0	15																

フランスの料理

令和7年度 3月分 学校給食献立案（16回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事	
2	月	すし飯	手巻きずしの具 すまし汁 ひなあられ	桃の節句献立	
3	火	小キャラメル揚げパン	ビーンズポターージュ ツナとごぼうのサラダ	リクエスト給食	
4	水	麦ごはん	シーフードカレー アスパラとコーンの炒め いよかん(1/4)		
5	木	麦ごはん	みそ汁 いわしの梅煮 ジャがいものきんぴら		
6	金	小レーズンパン	鶏の照り焼き カラフルサラダ リボンマカロニスープ 中のみデザート	中学校卒業祝い献立	
9	月	麦ごはん	キムチチーズ肉じゃが はなっこりんサラダ		
10	火	パン	スコッチブロス フィッシュ&チップス 1食ケチャップソース	イギリスの料理	
11	水	防災 五目ごはん	防災豚汁 乾物の卵とじ	防災給食	
12	木	麦ごはん	けんちん汁 さばの味噌煮 ひじきの五目煮		
13	金	和風スパゲッティ チーズ入りサラダ バナナ（1/2本）			
16	月	麦ごはん	マーボー春雨丼の具 野菜のナムル		
17	火	パン	ポークビーンズ 海藻サラダ		
18	水	チキンライス	豆腐ハバーグのピザ焼き コーンクリームスープ 小 のみ デザート	小学校卒業祝い献立	
19	木	麦ごはん	かきたま汁 ししゃもフライ 野菜のごま和え		
20	金	春分の日			
23	月	麦ごはん	ハヤシライス(手作りルー) ツナサラダ		
24	火	パン	ポトフ 菜の花サラダ フルーツヨーグルト		

